

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

УДК 796.83 + 796.85

Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга/ Монография. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - 352 с.

Печатается по решению РИС (редакционно-издательского совета) СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.

В монографии впервые дан анализ развития и становления психо-физической культуры спортивно-боевых единоборств (СБЕ) в их историческом, философско-психологическом, культурологическом и педагогическом аспектах. Представлены классификации различных видов СБЕ и их теоретические основы. Наиболее подробно разработана психо-физиологическая спортивная характеристика кикбоксинга. Впервые вниманию читателей представлена методика психической саморегуляции — випассана-медитация, реконструированная на основе древних буддийских текстов и показавшая свою высокую эффективность как при подготовке спортсменов высшей квалификации, так и при работе в группах каратэ-до, ушу и кикбоксинга.

Книга предназначена для тренеров-преподавателей СБЕ, спортсменов, студентов и аспирантов физкультурных ВУЗов и написана языком, доступным для широкого круга читателей.

Табл. 9; ил. 10; библиогр. 235.

Рецензенты: В.А. Торчинов, д-р философ. наук,
Г.Д. Горбунов, д-р пед. наук.

ISBN 5-7065-0373-7

© Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 1997

© С.Г. Гагонин, 1997

Предисловие

Монография С.Г. Гаголина является его второй работой в серии публикаций, посвященных феномену боевых искусств Востока, которая представляет собой фундаментальное исследование, проведенное автором на теоретическом уровне, и обобщение его более, чем двадцатилетнего практического опыта работы в каратэ, ушу и кикбоксинге. С.Г. Гаголин, являясь заведующим кафедрой Спортивно-боевых единоборств СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, за период с 1991 года по настоящее время подготовил несколько чемпионов Европы по спортивному ушу — таолу, а также трёхкратного чемпиона мира по кикбоксингу 1995, 1996 годов в супертяжёлой весовой категории А. Жмакина.

Монография состоит из пяти глав, три из которых (1, 2, 3) посвящены исследованию боевых искусств Востока (БИВ) и современных спортивно-боевых единоборств (СБЕ) на основании обобщения и анализа более, чем 200 литературных источников, как отечественных, так и зарубежных. В этих главах боевые искусства Востока и спортивно-боевые единоборства представлены вниманию читателей в историческом и философско-психологическом аспектах, что позволяет сделать конкретные выводы о сокровенной сущности древних боевых искусств, которая, собственно, и привлекает большое число поклонников в секции каратэ, ушу (кунгфу), айкидо, дзюдо, тхэквондо, кикбоксинга и других видов единоборств и вокруг которой существует масса легенд, откровенных вымыслов и спекуляций, как в литературе, так и в средствах массовой информации, включая кино и телевидение.

Монография С.Г. Гаголина посвящена важной и актуальной теме исследования взаимодействия традиционных боевых искусств Востока с современными спортивно-боевыми единоборствами (СБЕ) и их взаимосвязи. Несмотря на появившееся в последнее время значительное число работ по боевым искусствам Востока (книги А.А. Маслова, В.В. Малявина, переводные исследования и руководства китайских авторов и т.п.), данная монография обнаруживает безусловную новизну в подходе к своему предмету и безусловную научно-практическую актуальность, обусловленную профессионализмом автора в увязывании различных восточных форм боевых искусств с современными проблемами СБЕ, включая и вопросы их психопедагогики. Именно новизна подхода автора к своему предмету и определяет ценность его монографии.

Необходимо также отметить системный подход С.Г. Гаголина к своей проблематике, что выразилось как в целостности и продуманности

структуры его монографии, так и в понимании им неразрывного единства традиционных боевых искусств Востока с духовными основаниями породивших их культур, с одной стороны, и проблем их интеграции в современную российскую культуру, с другой. Поэтому книга С.Г. Гаголина не просто некое руководство по методике СБЕ, но серьезный теоретический труд, имеющий, помимо спортивно-прикладного и педагогического, вполне определенное культурологическое измерение.

Прежде всего, хотелось бы отметить весьма солидную фундированность соответствующих глав монографии: помимо работ российских и западных авторов, С.Г. Гаголин привлек обширный материал, почерпнутый им из исследований современных китайских авторов, вышедших в Китае в течение последних 10—12 лет. Это работы признанных авторитетов в области изучения традиционных китайских идеологий (конфуцианства, даосизма, китайских школ буддизма). Здесь достаточно упомянуть имя известного китайского ученого Гэ Чжао-гуана, труды которого стали публиковаться с середины 80-х годов. На его исследования даосской культуры Китая С.Г. Гаголин ссылается неоднократно.

Вызывает уважение компетентность автора, проявленная им при рассмотрении исторических вопросов становления традиционных единоборств на Дальнем Востоке. С.Г. Гаголин не ограничивается китайским материалом и дает весьма интересные очерки истории боевых искусств в Японии, Корее и, что особенно ценно, в связи с неразработанностью данной темы, — во Вьетнаме.

В третьей главе своей книги С.Г. Гаголин обращается к философско-психологическим аспектам боевых искусств Востока. Несмотря на то, что данная проблематика уже достаточно полно раскрывалась в трудах Н.В. Абаева и А.А. Маслова, С.Г. Гаголин не ограничивается их пересказом или повторением кочующих из книги в книгу банальностей. Данная глава написана вполне компетентно и, можно сказать, новаторски. Ряд мыслей, высказанных автором относительно даосских и чань (дзэн)-буддийских аспектов традиционных боевых искусств весьма нетривиальны и заслуживают пристального внимания специалистов-востоковедов. При этом автор использует многочисленные исследования западных и китайских авторов, в том числе и исследования, неизвестные его предшественникам. Видно, что С.Г. Гаголин не только обладает обширной эрудицией в области изучения духовной культуры народов Дальнего Востока, но является думающим, размышляющим и способным к анализу автором, что, несомненно, придаёт его книге глубину и оригинальность.

В четвёртой главе вниманию читателей предлагаются как современные подходы спортивной психопедагогики, так и традиционные методы медитации, применявшиеся в древних боевых искусствах Востока и успешно используемые автором при подготовке спортсменов самой высокой квалификации, а также при работе в группах каратэ, ушу и кикбоксинга оздоровительно-рекреативного характера.

В частности впервые вниманию читателей предлагается методика буддийской випассаны-медитации, адаптированной для занимающихся спортивно-боевыми единоборствами на основе понятий и терминологии современной психологии спорта. Поэтому четвёртая глава может рассматриваться как практическое руководство по применению различных методов психорегуляции, прошедших апробацию в сборных командах России и СНГ по различным видам спортивно-боевых единоборств.

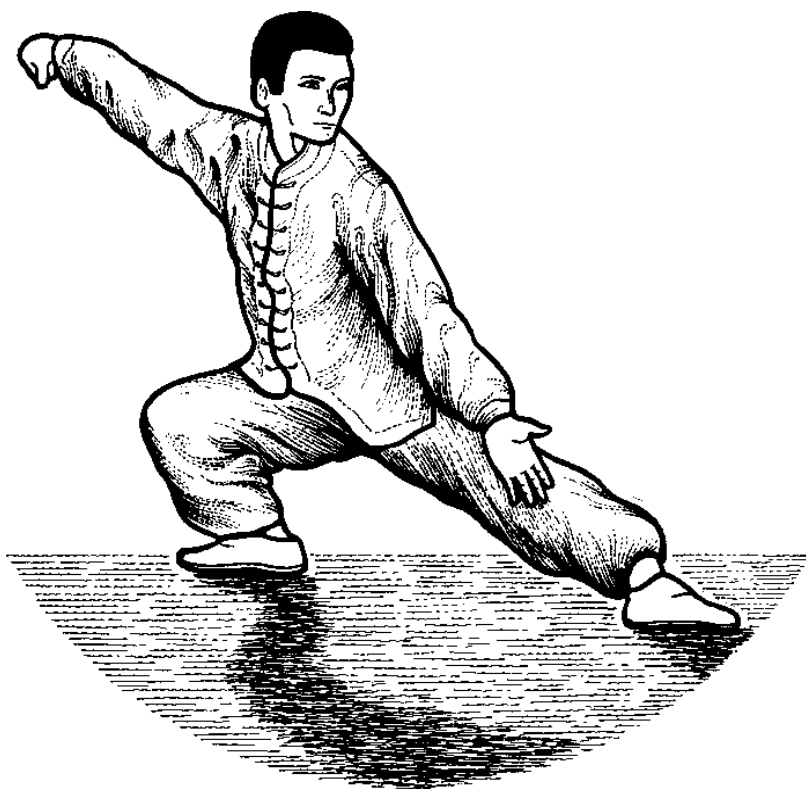
Пятая глава монографии в доступной форме излагает основы теории спортивно-боевых единоборств, включая подробную спортивную психофизиологическую характеристику профессионального кикбоксинга.

В целом хотелось бы отметить, что рассматриваемые главы написаны на высоком научно-теоретическом уровне и основательно фундаментальны. Несомненно также, что они вызовут значительный интерес не только специалистов, но и широкого читателя, не всегда имеющего возможность читать о боевых искусствах Востока книги такого высокого уровня и подлинного профессионализма, что может сделать книгу С.Г. Гаголина весьма популярной в наилучшем смысле этого слова.

Доктор философских наук, профессор кафедры истории и философии религии философского факультета СПбГУ
В.А. ТОРЧИНОВ

Доктор педагогических наук, заведующий кафедрой психологии СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, профессор
Г.Д. ГОРБУНОВ

Введение



1. Вдыхая длинным вдохом, он знает: “Я вдыхаю длинным вдохом”. Выдыхая длинным выдохом, он знает: “Я выдыхаю длинным выдохом”. Так он практикует.

2. Вдыхая коротким вдохом, он знает: “Я вдыхаю коротким вдохом”. Выдыхая коротким выдохом, он знает: “Я выдыхаю коротким выдохом”. Так он практикует.

*“Анапанасати Сутта” **

* Пояснение: “Анапанасати Сутта” — “Сутра Полного Осознания Дыхания” — одна из основных сутр Будды Шакьямуни, описывающих 16 методов медитативной практики.

Предлагаемая вниманию читателей публикация является второй в серии работ, последовательно раскрывающих тему, касающуюся феномена спортивно-боевых единоборств в ее социологическом, историко-философском, психологическом и учебно-методическом аспектах.

Так получилось, что наша первая публикация “Историко-философские и теоретические основы спортивно-боевых единоборств”, увидевшая свет в сентябре 1996 года, готовилась на базе рукописи настоящих материалов как сокращенный вариант в виде учебного пособия.

Вполне естественно, что данная монография предлагает историко-философские и теоретические аспекты гораздо шире. В тексте уточнены некоторые термины в китайской и японской транскрипции. Кроме того, изменена структура подачи материала и добавлена новая глава “Психопедагогика современных СБЕ”.

Структура публикации представляет собой пирамиду, в основе которой лежит широкий обзор и систематизация отечественных и зарубежных литературных источников, касающихся феномена боевых искусств Востока, что подводит читателя к пониманию их внутренней духовной сущности. То есть той загадочной стороны экзотических единоборств Китая, Японии, Кореи и других стран Восточной и Юго-Восточной Азии, о которой поставлено большое число фильмов и выпущено еще большее количество публикаций, в которых несведущему человеку достаточно трудно отличить достоверную информацию от вымысла. В этом нет ничего удивительного, так как восточному менталитету свойственна некоторая скрытность и равнодушие к почестям и славе. Поэтому абсолютное большинство школ боевых единоборств Востока носило эзотерический — закрытый характер. Кроме того, общение со специалистами из Китая, Кореи, Вьетнама и других стран, имеющих многовековые традиции, убедило нас в том, что объяснение методов духовной или психической практики того или иного стиля единоборств или не принято или существуют какие-то другие причины, не позволяющие это делать.

Тем не менее, обобщение теоретического материала, почерпнутого из литературы с данными многолетней практической деятельности в области каратэ, ушу и кикбоксинга, позволило сделать определенные выводы, способствовавшие достижению обнадеживающих результатов как в работе с группами медитативной направленности (тайцзицюань), так и со спортсменами самой высокой квалификации по направлению спортивного ушу и кикбоксинга.

Появление в культурной жизни стран западного полушария, включая и нашу страну, азиатских боевых единоборств имело и имеет до сих пор весьма ощутимый резонанс. Их высокий духовно-интеллек-

туальный потенциал способствовал тому, что в ряды занимающихся дзюдо, каратэ, ушу, тхэквондо и пр. встало большое число представителей интеллигенции, включая специалистов в области различных сфер культуры стран дальнего Востока. Именно они внесли большой вклад в дело популяризации через литературные источники различных видов восточных единоборств. Однако публикации этого периода носили в основном либо популярный, либо сугубо исторический характер. Кроме того в данных публикациях красной нитью проходит противопоставление двух феноменов, с одной стороны, *спорта высших достижений* и, с другой, — *боевых искусств Востока*, их взаимный духовный антагонизм. А именно: превращение боевого искусства в спортивную дисциплину равносильно, по их мнению, потере им своей духовной сущности. Доля истины в таких утверждениях есть, но объясняется это тем, что авторы такого рода публикаций не совсем понимают спорт высших достижений, а представители последнего, не представляют какой огромный психофизический потенциал заложен в восточных единоборствах.

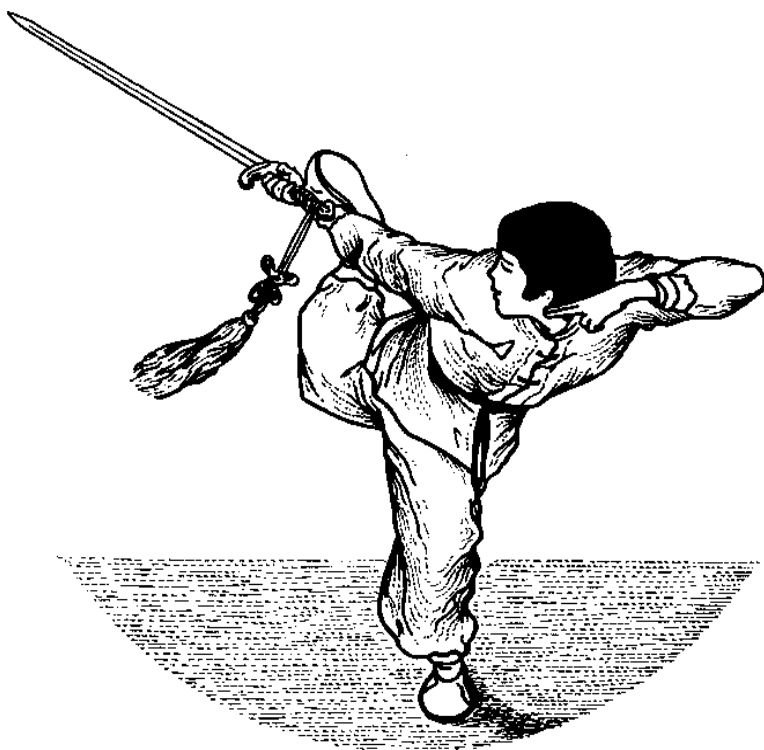
Изучение духовного наследия философско-религиозных учений стран дальнего Востока, являющихся основой многих боевых искусств, а также непосредственное общение с практиками медитативных техник (випассана, дзэн, цигун) убедило нас в том, что спорт высших достижений и, в частности, профессиональный кикбоксинг может воспринять данные техники, что мы постарались обосновать теоретически и практически.

Рассматривая СБЕ, как часть физической культуры общества, в данной работе мы сделали акцент на одном из видов СБЕ — профессиональном кикбоксинге как на спортивной дисциплине высших достижений. Известно, что спорт высших достижений специалисты отождествляют с научно-исследовательской лабораторией физической культуры. Достижения элитных спортсменов со временем становятся достоянием физического образования, физической рекреации и физической реабилитации, а также прикладного компонента физической культуры. Ведь в спорте высших достижений, как в капле воды, мы можем увидеть всю структуру физической культуры, но только на более высоком уровне.

Мы понимаем кикбоксинг как часть СБЕ, которая получила свое развитие на основе синтеза психофизической культуры боевых искусств Востока и современных спортивных единоборств. Профессиональный кикбоксинг один из самых сложных, если не самый сложный вид спорта. Профессиональный файтер должен быть поистине обладателем всех качеств, присущих спортсмену, причем не только

физических, но и духовных. Если в любительском кикбоксинге поединок в разделе фулл-контакт длится три раунда по две минуты, то регламент титульного боя за звание чемпиона мира среди профессионалов составляет 12 раундов, то есть в 4 раза больше. Это значит, что спортсмен должен иметь великолепную скоростно-силовую выносливость. В противном случае ему не поможет самый высокий уровень других качеств. Чтобы иметь такой уровень подготовленности, спортсмен должен на тренировках освоить огромный объем *психофизической* нагрузки, что возможно при условии её (нагрузки) оптимального баланса с отдыхом.

1. Взаимосвязь и систематизация СБЕ



3. *“Я вдыхаю и осознаю всё моё тело. Я выдыхаю и осознаю всё моё тело”. Так он практикует.*

4. *“Я вдыхаю и всё моё тело становится тихим и мирным. Я выдыхаю и всё моё тело становится тихим и мирным”. Так он практикует.*

“Анапанасати Сутта”

1.1. Европейская и азиатская системы единоборств

В истории складывания, развития и взаимопроникновения единоборств четко можно выделить два направления — европейское и азиатское. Столетиями и даже тысячелетиями они развивались обособленно друг от друга, что обусловило их принципиальное различие.

В Европе занятия единоборствами могли привести лишь к физическому совершенствованию индивида, и других целей не ставилось — не случайно в Древней Греции существовал своеобразный культ красивого и пропорционального человеческого тела. Духовное, нравственное и интеллектуальное развитие личности не сочеталось с физическим и о создании единой гармоничной системы развития никто не задумывался.

В VII веке до н.э. в программу античных Олимпийских игр вошли борьба и кулачный бой, а олимпийская победа означала только физическое превосходство над противниками. Попытки ограничить поединки рамками правил потерпели фиаско, так как в процессе поединка все действия и мысли соперников были направлены на достижение превосходства любой ценой, но никаких моральных ограничений в сознании не существовало. Поэтому в 648 году до н.э. на Олимпийских играх появился панкратион — своеобразный синтетический вид, сочетавший приемы борьбы и кулачного боя. При этом все правила состязаний были отменены, что максимально приближало поединок на спортивной арене к условиям реальной схватки (*Гагонин С.Г., 1996*). Обратим внимание на два момента. Во-первых, отсутствовала философская подоплека поединка, если, конечно, не принимать во внимание постулат: прав тот, кто сильнее. Во-вторых, упор делался на использование мышечной силы рук, ног и корпуса, но физическая сила человека не соотносилась с гармонией природных сил. Смысл в панкратии заключался не только в достижении физического превосходства над противником, но и в создании ситуации, при которой соперник был уже не в состоянии продолжать бой. С этой целью, помимо бросков, допускались удары кулаком или ладонью, удары ногами или коленями, заломы и удушения — то есть все известные способы, с помощью которых противник выводился из строя. В дальнейшем боевые единоборства многих европейских народов заимствовали свою технику из боевого арсенала панкратиона, что позволяет считать данный вид борьбы прообразом различных систем боя, базирующихся на бросках и захватах, ударах руками и ногами (*Pieter W., 1993*).

Олимпийские игры древности были своеобразным смотром достижений, получавших практическое применение на полях военных сражений. Наиболее развитыми были системы воинского воспитания в Спарте и Афинах, целью которых было вырастить идеального воина, то есть, в первую очередь, физически развитого. В Спарте физические упражнения и военные игры систематически входили в жизнь мальчиков с семилетнего возраста, сочетаясь с закаливающими процедурами. Воин должен был уметь терпеть боль, исполнять приказания и владеть оружием. Более развитой системой боевой и физической подготовки была афинская. Базовыми упражнениями были бег, прыжки, метания, борьба и кулачный бой. Воин должен был овладеть искусством стрельбы из лука, владеть копьем, мечом и щитом, метко метать камни из пращи. К числу специальных упражнений относились верховая езда, управление колесницей, перетягивание каната и плавание. Практиковались также воинские пляски. Пожалуй, в большинстве известных сегодня систем единоборств — как Востока, так и Запада — существуют хотя бы некоторые из перечисленных элементов. Это говорит о том, что в подготовке современного профессионального воина или мастера боевых искусств существуют некоторые базовые принципы, целесообразность которых проверена многовековой практикой человечества (Тарас А.Е., 1996; *История боевых искусств. Колыбель цивилизаций*, 1996).

О развитии боевых искусств в древней Руси известно немного. Причина тому — отсутствие древних литературных источников, посвященных этой теме. До последнего времени считалось, что впервые о ратном искусстве славян упоминается в “Слове о полку Игореве”. Однако, весьма интересные данные приводит исследователь славянских боевых искусств и воинских искусств Китая И.А. Воронов, выдвигая гипотезу о китайских корнях древнеславянской системы военного обучения, ссылаясь, при этом, на ещё более ранний древнеславянский текст “Велесовой Книги”, написанной приблизительно в IX веке новгородскими волхвами, в которой есть строки: “И идоша су Кий, Щек и Хорив, три сыни Иреова, ину зємь глядати... Пред бя род словен у гориех велице висоцех... а изшед из края Иньска... мимо земе Фарсийсти, а идоша далече... до гор Карпатских”, где под “горами великими” подразумевается восточный Тянь-Шань, под “краем Иньским” — верховье реки Хуанхэ, а под “землей Фарсийской” — ирано-персидская территория, простиравшаяся до северного причерноморья, на которой до XVIII века язык общения назывался “фарси”, Ирей же и есть “наш праотец” — “пахарь-первочеловек” Арий. Эти строки “Велесовой Кни-

ги” достаточно однозначно указывают на прародину древних славян — верховья Хуанхэ” (Воронов И.А., 1996).

В средневековой Европе на первое место выходит умение владеть оружием — мечом или копьем, секирой или палицей. Жизненно важным было для рыцаря искусство верховой езды, профессиональный воин должен был уметь штурмовать крепости и оборонять их. Но к числу рыцарских искусств относилась и борьба в одежде, под которой в XI—XIV веках в первую очередь понимались доспехи. Кулачный бой оставался забавой простого народа, имевшей исключительно прикладное значение. Фехтование, в том или ином виде, было присуще всем слоям общества. Только в XVIII веке в Англии произошло объединение элементов тактики и техники фехтования и кулачного боя. Так появился бокс — первое из европейских спортивных единоборств нового времени.

Появление в XIX веке французского бокса сават стало следствием драк между английскими и французскими моряками — последние стали перемежать удары кулаками с ударами ног, обутых в рабочие башмаки “сават”. Но никакой теории, связывавшей технику ударов с использованием природных сил, нравственных принципов или увязывавшей технику бокса с философией, к примеру, Просвещения, не было, да и не могло быть — христианство, господствующая религия, призывавшее к смирению плоти, не допускало возможности появления подобной теории.

Таким образом, в Европе вплоть до XX века не существовало основы, на которой могла бы развиваться какая-либо теория единоборств.

В то же время на Востоке, в первую очередь в Китае, оформился круг единоборств, опиравшийся и на философские, и на религиозные, и на социально-психологические факторы. Если для европейца единоборство имеет лишь прикладной аспект и преследует цель защиты интересов человека и общества, то для азиата не меньшую значимость приобретал духовный аспект — боевое искусство становилось средством индивидуального самосовершенствования, способом включения себя в сферу мировой гармонии. Для боевых искусств Востока, основанных на комплексе моральных принципов, приемы единоборств были средством психофизической регуляции личности и достижения высшей цели. Любой бросок, захват, залом или удар не был самоцелью, он на определенном идеологическом фоне становился очередной ступенью на пути реализации идеала (Feibleman J., 1976).

Этап формирования первых военных школ Восточной Азии приходится на время с 1395 по 1122 гг. до н.э., когда, по китайской хронологии, в верховьях реки Хуанхэ существовала иньская культура шанской эпохи, называемая или Инь, или Шан-Инь, с предположи-

тельным центром-столицей в городище Аньян (современная провинция Шэньси) (Варенов А.В., 1989, 1990; Картина на шелку, 1989; Комиссаров С.А., 1990; Кэ Юнлу, 1993). Археологические находки косвенно указывают на существование здесь, уже в иньскую эпоху, военных школ, в которых, при подготовке воинов с целью выполнения задач по защите интересов государства, изучались такие предметы как ратное дело, тактика и стратегия, управление колесницами и верховая езда, медицина и философия, астрономия (астрология и хронология) и топография (геомантия). При обучении воинов тактике ведения боя уже тогда учитывались такие факторы как климат и ландшафт, вид вооружения противника, организационная структура войск, способы их построения, степень развития военного искусства (Воронов И.А., 1996).

С точки зрения восточной философии, человек — звено в единой системе мирового развития, боевые искусства — часть этой системы. Таким образом, сочетание физических тренировок и психотренинга позволяло максимально развивать человеческие возможности. Боевая техника становилась таким же видом искусства, как живопись, каллиграфия, стихосложение или медицина.

1.2. Факторы, обусловившие разнообразие боевых искусств Востока

Следует отметить, что цели занятий боевыми искусствами на Востоке были различны, иногда прямо противоположны, и зависели от религиозных воззрений, социального статуса адептов, но вне зависимости от целей результат был один — совершенствование боевого искусства.

Высшей целью последователей даосизма было слияние с путем природы, то есть достижение человеком долголетия, а в идеале — бессмертия. Методом поиска эликсира бессмертия становилась внутренняя алхимия, выражавшаяся в психофизическом тренинге посредством создания и совершенствования приемов ушу. Таким образом появилась группа так называемых “внутренних стилей” (нэйцзя), в которых приемы являлись не самоцелью, а несли в себе функциональную нагрузку — были способами совершенствования организма, выводили сознание на космический уровень и, тем самым, позволяли ему управлять природными процессами. Следовательно, чем лучше отшлифованы даосом приемы ушу, тем ближе он к достижению долголетия и бессмертия (Абаев Н.В., 1982).

Для последователей буддизма в форме хинаяны (тхеравады) идеалом человека считается архат (“достойный”) — святой, который достиг освобождения от сансары (круговорота рождений и смертей) и таким образом обрел нирвану. Подобное освобождение становится возможным благодаря соблюдению всех монашеских принципов и правил, а также использованию практики созерцания и медитации. Но при этом ушу оказывается методом работы над сознанием и позволяет достичь состояния просветления в процессе созерцания, то есть выводит сознание на высший уровень (Абаев Н.В., 1983).

Предложенные примеры показывают, что приемы ушу использовались в качестве методов для реализации прямо противоположных целей — достижения бессмертия и освобождения от плоти. Это означает, что совершенствование приемов ушу происходило в рамках различных религиозно-философских систем, и доказывает многогранность и многофункциональность боевых искусств.

Также можно говорить о развитии ушу “сверху” и “снизу”, что придает боевым искусствам триединый характер: помимо монастырского ушу, существовало еще государственное (военное) и народное (Чжунго ушу дацзыдянь, 1990; Гагонин С.Г., 1996).

В древности термином “ушу” обозначали любую воинскую подготовку, но в VI—VII веках наметилось разделение между воинскими и боевыми искусствами в Китае. Понятие воинского искусства (бинфа) включало в себя умения вести крупномасштабные сражения, управлять войсками, организовывать тренировку и закалку воинов. Воинские методы были исключительно прагматичны, то есть кроме достижения победы в бою никаких других целей не ставилось, и все приемы боевого искусства преследовали только одну задачу — одержать физическую победу над противником. Безусловно, всякий известный полководец был прекрасным бойцом. Как и любой другой представитель китайской элиты, он, в первую очередь, руководствовался принципами конфуцианства. Таким был и китайский полководец XVI века Ци Цигуан. Он утверждал, что для проявления чувства справедливости и величия духа в восприятии мира необходимо сочетать в занятиях дух как внутреннее начало, и форму как внешнее. Полководец создал собственный стиль цизяцюань и предписывал воинам тренироваться каждый день. Всех замеченных в недостатке мужества или упорства в бою или на тренировках в наказание отправляли на кухню. Генерал знал, что вид бойца значит не меньше, чем мастерство, поэтому предписывал воинам все время находиться в “грозном состоянии духа”, оставаясь абсолютно невозмутимым и не подверженным никаким внешним воздействиям, — так можно выиграть сражение до его

начала, если соперник будет подавлен воинственным духом (*Си Юньтай, 1985*).

Но за рамками воинских искусств оставались мистифицированные методики самосовершенствования, способы психопрактики и медитации. Воинские искусства были монополией элиты и аристократической культуры и никогда не ставили таких целей как достижение просветления или очищение духа. В свою очередь, элементы мистики и даосские воззрения были популярны в народной среде, и именно там формировалась духовная культура ушу.

К VI—VII векам в народной среде армейские приемы, получив новое осмысление, включались в систему сложных народных мистерий, ритуалов, боевых танцев и переходили на уровень сложного таинства боевого искусства. Народная среда давала новое, более глубокое содержание формам армейского ушу (*Куан Вэньнань, 1990*).

Таким образом, в триедином характере боевых искусств именно народное направление позволяло синтезировать мистические элементы монастырского ушу и практику армейских боевых искусств.

Каким образом происходила интеграция боевых искусств? Во-первых, бродячие монахи, демонстрируя свое искусство в деревнях, искали себе учеников в народной среде, открывая им тайный, эзотерический смысл того или иного стиля. В более поздние времена уже настоятели монастырей приглашали бойцов-мирян для подготовки монахов в боевых искусствах. Во-вторых, в эпохи Суй и Тан (конец VI — начало X веков) создаются армии из простолюдинов путем вербовки бойцов из крестьян. Благодаря этому весь комплекс боевых искусств (уи) переходит в народную среду, переплетаясь с народной мистикой и самыми невероятными верованиями (*Маслов А.А., 1995*).

В императорской армии возникла идея классификации воинского мастерства, то есть особо отличившимся бойцам давались звания — своеобразные воинские разряды. Это неудивительно, так как сам характер воинской подготовки требовал неперемennых различий в уровне мастерства, зафиксированных на основе неких формально-технических признаков. В народном ушу такого формализма просто не могло быть, так как традиция духовной передачи в ушу стояла выше технических элементов боя и не требовала определения понятия мастерства на основе набора приемов.

1.3. Преемственность традиции боевых искусств Востока

В восточных боевых искусствах существует культ мастера, и это не случайно, так как он воплощает всю совокупность культуры ушу. Наставник ушу учит не по писаным канонам и не с помощью объяснений, его обучение парадоксально, а поведение приближено к природной естественности, спонтанности действия. Мастер переводит жизнь в плоскость духовного бытия. Размыwanie границ обыденности ведет сознание к началу всех вещей, и оно обращается в абсолютную пустоту. В Китае мастеров сравнивали с сокровенным зеркалом сюаньцин — предметом даосской культовой практики, представлявшим собой отполированную круглую металлическую пластину. Зеркало объективно отражает события, само при этом не меняется. Человек, глядя в него, видит не зеркальную поверхность, а свое отражение. Таков и мастер: его характер, истинный облик являются тайной для абсолютного большинства окружающих. Приводя свой дух в покой и умиротворяя собственную природу, мастер сливается своим пустотным сознанием с Дао, и тогда каждое его движение обретает исключительную ценность, ибо оно и есть воплощение самого Дао, а не механический повтор чьих-то поучений. Лишь у мастера прием действительно исходит из сердца. Так обучение ушу обращается в передачу истинной традиции. Наставник ушу — это живое воплощение первооснователей школы, а школа обеспечивает передачу того внутреннего сокровенного знания, в которое посвящен учитель (*Си Юньтай, 1985*).

Для передачи истинной традиции боевого искусства важно, чтобы между учителем и учеником установились взаимоотношения глубочайшей содоверительности — лишь вера в учителя поможет ученику реализовать форму, которую он постигает. Благодаря вере, ученик относится с искренним доверием к стилю, который он изучает, к его истинности и непреходящей ценности, заключенной в нем мудрости. Безраздельная вера в стиль и учителя задает направление развития, и не позволяет ученику сойти с истинного пути. Среди самых упорных и старательных учеников всегда выделялась небольшая группа тех, кто был готов на полную самореализацию ради ушу. Именно в их числе находился преемник школы, именно через него передавалась истинная традиция (*Дэцзянь, 1988*).

Вопрос передачи истинной традиции (чжэньчуань) очень важен для боевых искусств, так как ценно не только умение вести бой и владение приемами, но и овладение духовным потоком, берущим свою силу

от древних мудрецов. При этом посредством определенных медитативных упражнений и общения с носителем “истинной передачи” человек приобщался к потоку духа древних мудрецов-мастеров и входил в духовное соприкосновение с ними. Таким образом, овладев истинной традицией, человек становился вечен — он возвращался в каждом последующем ученике. Следует отметить, что истинная традиция — это не определенный набор технических элементов или следование заданной методике, это приобщение к весьма ограниченному кругу людей посредством общности духа, когда едины не только цели и действия, но также помыслы и внутренний настрой. Здесь речь идет уже даже не о людях, а о бесконечной линии перевоплощения и трансформации “просветленного духа”, проявляющегося в учениках и учителях. Многие ученики могут стать искусными бойцами или опытными инструкторами, но постижение глубины боевого искусства — это вопрос личных свойств, искренности и открытости человека. Основа слияния сознания учителя и ученика в единое целое — это искренность ученика и готовность учителя передать все свои знания и чувства. Истинная традиция — это ощущение себя членом бесконечно длинного ряда учеников-учителей в процессе духовно-телесной передачи (*Си Юньтай, 1985*).

Боевые искусства превосходят по своей глубине и содержанию физическую тренировку и являются способом развития духовных способностей человека. Технический арсенал любого стиля можно выучить за несколько месяцев, но постигнуть его глубины можно не успеть за всю жизнь. Истинную традицию можно передать только при личностном общении, ее нельзя описать в книге, прочесть и выучить (*Дэцзянь, 1988*).

Подобные взаимоотношения между учителем и учеником, а также проблема передачи истинной традиции характерны не только для боевых искусств Китая. Наиболее ярким подтверждением вышесказанному служит, к примеру, японское айкидо. Его техническое и духовное содержание невозможно передать только словами, здесь главная роль отводится интуиции, а без тесного духовного контакта между учителем и учеником канал интуитивной передачи не действует. Настоящий учитель должен быть для своего ученика другом, тонко ощущающим его душу. Только в этом случае возможно свободное развитие индивидуальности подопечного. Благодаря общению, построенному на принципе “от сердца к сердцу”, в сознание ученика проникают доверие, признательность и прилежание, и он сможет передать в будущем то, что получил от собственного учителя. Таким образом, и в айкидо мы видим важный принцип мироздания и восточного менталитета: един-

ство любви, духа и тела, опирающееся на абсолютное взаимное доверие (*Tohei K., 1968*).

Подводя промежуточный итог, сделаем вывод, о том, что боевые искусства на Востоке стали единым универсальным средством для достижения самых разных целей:

1. Для монахов — это метод приведения своего сознания и организма в состояние, ведущее к слиянию с Дао или к обретению долголетия (даосы), или к достижению просветления (буддисты).

2. Для военачальников и воинов — это метод совершенствования технического мастерства ради достижения победы над конкретным противником.

3. Для адептов народных школ — это возможность обрести внутреннее, духовное самосовершенствование и приобщиться к духовной традиции предков, тем самым обретя новую форму существования. При этом для адептов народных школ ушу духовное богатство зачастую становилось альтернативой материальному благополучию, способом внутреннего противостояния неблагоприятной внешней среде.

Во всех трех группах шло совершенствование техники боевых искусств — как параллельными курсами, так и пересекающимися.

1.4. Школы боевых искусств на Востоке

Основным местом, через которое передавалось учение, была школа боевого искусства, причем понятие “школа” имело в первую очередь духовное значение. Система школ возникла в XIII веке, когда началось осознание боевых искусств как духовно полноценного явления. Это привело к мысли о том, что необходимо накапливать и сохранять знания, вводя человека в тесный круг, прежде всего, духовного общения, где все проникнуто единой мыслью овладения тайнами ушу. Многие школы имитировали традиционные буддийские общины или даосские секты, ставя своей целью достижение соответствующего идеала. На формирование и структуру школ ушу повлияли как форма взаимоотношений внутри традиционной китайской семьи, так и организация, и система обучения в даосских и буддийских сектах. Созданию школ предшествовали многочисленные народные общества ушу, носившие, как правило, массовый характер (*Маслов А.А., 1990*).

Разработка стилей ушу шла внутри школ, именно там технический арсенал боя приобретал черты стиля — историю, легенды, ритуалы. Но, желающих практиковать ушу в Китае были миллионы, а учение и внутренняя психологическая обстановка школы воспринимались далеко не всеми. Поэтому за рамками школы оставались так называемые

“дворы боевых искусств”, позволявшие овладевать ушу только на внешнем техническом уровне. Школы имели свою генеалогию, методики “внутренней тренировки”, их члены широко практиковали медитацию. Именно в школах шла истинная передача ушу, так как лишь их структура и внутренний климат позволяли в полной мере не только сохранять знания в концентрированном виде, но и беречь дух традиции ушу. Характер школы исключал приход в нее случайных людей, и большинство ее членов своим основным занятием в жизни считали практику ушу. Члены же “дворов боевых искусств” сохраняли свои профессии и оставались крестьянами, торговцами, лодочниками, ремесленниками (*Чжунго ушу дацзыдянь*, 1990).

Структура школы вырастала из клановой организации китайской семьи, поэтому и название школы соответствовало названию семьи. В свою очередь, стили боевых искусств выросли и развились на базе школ, так как многие ученики, покинув учителя, переезжали с места на место и передавали свое мастерство. Естественно, и доля усердия, и мера способностей учеников одной и той же школы имели различия, да и клановый характер школ вынужденно нарушался. Это приводило к большей разветвленности и открытости боевых искусств. Но разъехавшиеся по разным концам Китая люди продолжали сохранять ощущение принадлежности к общему центру и единства взаимосвязей внутри структуры школы. Таким центром мог быть Шаолинь, и совсем не обязательно было бывать в самом монастыре, чтобы ощущать свою принадлежность к школе шаолиньцзоань — достаточно было приобщиться к традициям данной школы. В результате возникало множество абсолютно непохожих друг на друга стилей под общим названием. То же характерно и для так называемых подражательных стилей (тигра, змеи, обезьяны и т.д.). Для их последователей было важно ощущать себя в рамках традиций, духа единого стиля, а их внешнее проявление в форме приемов и комплексов вполне могло быть различным. Следовательно, стиль — это, в первую очередь, психологическое отнесение себя к той или иной ветви ушу, он не определяется только общим техническим арсеналом (*Си Юньтай*, 1985).

К XVII веку система ушу стала настолько разветвленной, что возникла потребность отделить представителей одной школы от другой; разнообразными стали не только технический арсенал и методика обучения, но и способы духовной передачи. Так, в рамках шаолиньцзоань одни школы принимали за основу даосские методы психотренинга, другие придерживались постулатов чань-буддизма, третьи выступали последователями народных мистических верований. Это привело к индивидуализации названия школ и стилей. В результате стала возможной их классификация (*Шаолинь ушу дацзоань*, Т.1, 1991).

Из всего разнообразия технических действий в каждом из стилей можно выделить две большие группы — приемы, отработывавшиеся во взаимодействии с партнером, то есть спарринг (кит. дуйлянь; яп. кумитэ), и формальные комплексы упражнений (кит. таолу; яп. ката).

Главная цель спарринга и в китайской, и в японской традициях — отработка на практике тех приемов с оружием и без него, которые во время реального боя будут способствовать достижению победы или высвобождению духа; это кропотливое оттачивание индивидуального мастерства.

Комплексы формальных упражнений несли в себе многофункциональность и различались в китайской и японской традициях по некоторым аспектам. Таолу в ушу — это специальные нормативные формы для обучения базовым принципам стиля. Во время выполнения комплексов бойцы повторяли особые речитативы, излагавшие легенду соответствующего таолу: кем и когда оно было создано, через кого передавалось. Это напоминало бойцам, что они не просто приобщаются к конкретному стилю — они выполняют те же движения, повторяют те же слова, что и первооснователь стиля, и мастер, через которых передавалась истинная традиция. С каждым движением бойцы “входили в след” первоучителя, становились “покрытыми его тенью”. Таолу значило много больше, чем передача техники школы и обучение приемам, оно символизировало собой первоучителя — давно ушедшего, но переживаемого ежемгновенно, данного как чувство, незримо ведущего за собой в приемах; переданного через многие поколения учеников, комплекса. Повторяя движения мастера, ученик неизбежно должен был пережить состояние его сознания, почувствовать то же, что и его просветленная душа. Таким образом ученик обретал особый тип мировосприятия, присущий самому мастеру, а значит преемствовалась традиция. Кроме того, таолу позволяло сконцентрировать в себе все духовные силы и подготовиться к действиям в реальных условиях — следовательно, оно становилось немаловажным фактором психологической подготовки бойца (*Куан Вэньнань, 1990*).

Ката в японском каратэ также предполагает совершенствование психологических характеристик и психического самоконтроля и является центральной частью триединства: тело — разум — дух. Но, поскольку главной целью каратэ всегда оставался отпор противнику, то ката несут в себе и другую функциональную нагрузку — отработывать те приемы, которые в реальном бою могли бы оказаться смертельными для противника. Ката тренируют быстроту, реакцию, силу удара, способность концентрироваться, полностью сохраняя равновесие. Поэтому одним из главнейших назначений ката является максимальная эф-

фективность выполняемых действий в достижении намеченной цели. Эта эффективность характеризуется сведением лишних движений к минимуму, то есть простотой и экономичностью техники. Каждое движение ката имеет значение и функциональное применение, ничто не является лишним (*Биджиев С.В., 1994*).

Таким образом, сравнивая таолу и ката, можно найти в них общее — это психофизическая концентрация бойца, его подготовка к реальному сражению. Но, в то же время таолу несет в себе связь с духовной традицией предков, а ката как средство духовного развития имеет второстепенное значение; тайным значением таолу является связь с истинной традицией школы, а тайное значение ката — сокрытие за внешним выражением серьезных и смертельных приемов боевого искусства.

1.5. Систематизация СБЕ

Практически все боевые искусства Востока генеалогически связаны с Китаем. Поэтому попытку их классификации следует начинать именно с классификации китайских боевых искусств, что является делом непростым, ибо единой классификации не существует даже в самом Китае, несмотря на тягу китайцев к упорядочиванию чего бы то ни было. Это связано с тем, что один и тот же стиль, развиваясь в разных районах Китая, в разных семейных школах приобретал индивидуальные характерные черты, в то же время будучи связан со своими аналогами по названию общими истоками (*Маслов А.А., 1995*).

Принято считать, что на сегодня в Китае существует свыше трехсот стилей и около шестисот типов оружия. Но, поскольку каждый стиль имеет множество разновидностей и семейных направлений, то их общее количество насчитывает несколько тысяч, причем они переплетены настолько, что разделить этот клубок хотя бы на несколько нитей весьма проблематично. Поэтому современная классификация ушу базируется на основе составляющих технических элементов:

1. Цюаньшу (искусство кулачного боя) — все стили и комплексы, выполняемые без оружия (шаолиньцюань, тайцзицюань, багуачжан, синьцзицюань, наньцюань, фаньцзыцюань и др.).

2. Цисе (упражнения с оружием):

2.1. Короткое оружие (мечи дао и цзянь, ножи и иглы);

2.2. Длинное оружие (копье, шест);

2.3. Парное оружие (мечи, крюки, копыя и т.д.);

2.4. Гибкое оружие (девятизвенная цепь, трехзвенный цеп и т.д.).

3. Дуйлянь (парные упражнения) невооруженных или вооруженных партнеров, а также вооруженного партнера с невооруженным.

4. Цзиги бяоянь (групповые упражнения) — выступления нескольких человек, как правило, не имеющие прикладного значения и носящие показательный характер.

5. Гунфан цзишу (боевые поединки) — поединки, носящие спортивный характер, то есть ведущиеся по определенным правилам и, как следствие, имеющие ограничения по объему применяемого технического арсенала. Бои ведутся при этом в полный контакт и в защитном снаряжении:

5.1. Саньда в современном виде существует с 1979 года и включает в себя отдельно взятые и не связанные между собой комплексы различных стилей. Бои проводятся на помосте (лэйтай), что роднит саньда со средневековыми турнирами.

5.2. Туйшоу — раздел “толкающие руки” из стиля тайцзицюань (*Чжунго ушу дацзыдянь, 1990*).

Приведенная выше классификация удобна для нужд физической культуры, когда не ставится задача постижения духовных корней того или иного стиля. Однако, как показано ранее, использование только технического арсенала не является постижением ушу в полном объеме.

Для того чтобы классифицировать стили с учетом их происхождения и несомой ими истинной традиции, в Китае появилось еще несколько систем. Наиболее ранней из них (XIV век) является классификация всех стилей на “длинный кулак” (чанцюань) и “короткие удары” (дуаньда). Каждая группа объединяет сотни непохожих друг на друга стилей и направлений. Категория “длинного кулака” объединяет стили, технический арсенал которых предусматривает ведение боя на дальней и средней дистанции и практически полное выпрямление рук и ног при ударах. Категория “коротких ударов” группирует те стили, где практикуется ведение поединка на ближней дистанции, когда в момент удара рука остается сильно согнутой. Но, уже к началу XX века стили “длинного кулака” и “коротких ударов” настолько пересеклись и смешались друг с другом, что их разделение потеряло всякий смысл (*Чжунго ушу дацзыдянь, 1990*).

Существует классификация, подразделяющая стили ушу на “внутренние” и “внешние”. К первым, главным образом, принадлежат три стиля — тайцзицюань, багуачжан и синьцзицюань. Их объединяет сложная философская база, опирающаяся на неоконфуцианскую концепцию развертывания Великого предела (тайцзи), принципы традиционной натурфилософии (например, усин — пять первостихий) и некоторые даосские каноны.

В современной литературе не существует единого взгляда на вопрос, по какому принципу следует подразделять стили на внешние и внутренние, так как главную трудность составляет выделение основного классифицирующего признака.

Ряд исследователей ушу полагают, что внутренние стили базируются на искусстве управления внутренней энергией ци, а внешние основаны на жестких методах ведения боя, использовании силового атакующего воздействия на противника, то есть физической, мускульной силы (Долин А.А., Попов Г.В., 1990). В то же время известно, что такие внутренние стили как синъицюань или чэнь тайцзицюань базируются на резких прямолинейных движениях, требующих жесткого выброса силы, а мастера внешнего стиля шаолиньцюань значительную часть своих тренировок посвящали совершенствованию способов регуляции ци в организме и могли без всяких мускульных усилий легким толчком опрокинуть соперника (Маслов А.А., 1995).

Не решают проблему и те авторы, которые пытаются определить базовое философское направление для внутренних и внешних стилей. Так, стили “внутренней семьи” связывают с даосской теорией, а “внешнюю семью” — с чань-буддизмом (Абаев Н.В., 1983). Но единой даосской теории как таковой не существует, и в основе внутренних стилей лежит неоконфуцианская концепция Беспредельного, Великого предела и разворачивания Дао в мире, переплетенная с медитативной практикой чань-буддизма. Теория и практика внутренних стилей построены на принципах трансформации духа, то есть вхождения во взаимодействие внутренней энергии ци и семени — цзин во время исполнения комплексов. В этом случае внешние приемы по своей сути вторичны и являются проекцией внутренних трансформаций, происходящих в организме (Гу Люйсин, 1982).

Внешние стили связывает с чань-буддийской традицией, пожалуй, только легенда о Бодхидхарме. Такие знаменитые стили, как тунбэйцюань (“стиль сквозной подготовки”) или фаньцзыцюань (“крутящийся кулак”), а также ряд южных стилей никак не связаны ни с Шаолинем, ни с чань-буддизмом (Маслов А.А., 1995). Многие шаолиньские трактаты посвящены искусству управления ци, а одна из ключевых фраз шаолиньского канона гласит: “Прежде используй ци, а затем — физическую силу” (Дэлюй, 1988). Это дает основание связывать внешний стиль шаолиньцюань уже с даосской традицией.

С большой долей условности можно указать, что в основе внешних стилей лежит прямой поединок с соперником и имеют место жесткие методы ведения боя, а внутренние стили базируются на мягком ускользании от противника, тактическом преимуществе над ним, хотя нали-

цо и техническое, методическое переплетение большинства стилей, относящихся к числу внутренних и внешних (Маслов А.А., 1995).

До XVII века структура боевых искусств еще не была жестко связана с какими-либо философскими принципами, и существовал определенный разрыв между кулачным искусством или способами ведения боя с оружием, с одной стороны, и внутренними практиками поиска методов продления жизни или “пестования изначальных свойств”, с другой стороны. Это означает, что все стили изначально были внешними. Не случайно в современном тайцзицюань 29 приемов позаимствованы из классического комплекса, состоящего из 32 приемов, созданного в XVI веке генералом Ци Цигуаном и относящегося к шаолиньскому (внешнему) направлению. Другие внутренние стили своими корнями также уходят во внешние. Это говорит о том, что бесполезно искать различия между ними в технических принципах, методиках или внешнем виде. Внутренние стили возникли позже внешних, и в них произошло соединение принципов воспитания внутренней природы человека и боевой тренировки (Си Юньтай, 1985). В багуачжан, синьшицюань и тайцзицюань после XVII века такие отвлеченные философские принципы, как инь-ян, пять первоистихий, восемь триграмм материализовались в формах кулачного искусства. Любое внешнее действие осуществлялось уже не само по себе, а являлось проекцией некоего невидимого начала внутри человека. Само это начало понималось как следование небесным силам, реализующимся посредством Пути-Дао (Гу Люйсин, 1982). Всякое движение, всякий комплекс, всякая тренировка оказались связаны с началами и принципами мироздания, заложенными во внутренней природе человека. Это и отличает любую внутреннюю школу от внешней. В то же время, если какой-либо из внутренних стилей преподавать на уровне общих принципов, форм, комплексов и движений, то он сразу же превращается во внешний. Таким образом, различие между внутренними и внешними стилями — это еще и вопрос преподавания.

Еще более формальным станет для внешнего наблюдателя разделение стилей ушу на внешние и внутренние. Если проанализировать китайский менталитет, в Китае внутреннее всегда ценилось и ценится выше, чем внешнее, поэтому для представителей любого стиля их направление всегда будет являться внутренним, а вопрос о том, в какой степени используется работа с ци или иные энергетические аспекты, не имеет никакого значения, так как нет ни одного стиля или направления, в которых не уделялось бы внимание вопросам психотренинга и единения человека с небесными силами. По сути дела, любое внешнее начало понимается как проекция некоего невидимого

начала внутри человека, которое и является истинной реальностью (Маслов А.А., 1995).

Четвертая классификация подразделяет все стили и направления ушу по условным центрам их возникновения, к числу которых относятся Шаолинь, Уданские и Эмэйские горы. Однако общность названий (например, шаолиньцюань) или принадлежность к тому или иному региону (например, эмэйпай) отнюдь не означает единых корней и общей техники, так как почетное слово “шаолиньский”, к примеру, повысит статус стиля в мире ушу и придаст ему характер истинности, но ни в коей мере не приблизит технический арсенал к подлинно шаолиньскому. Поэтому не существует чисто шаолиньского, чисто уданского или чисто эмэйского направлений как целостной системы с общими принципами, корнями, техническим арсеналом; можно говорить лишь об условном конгломерате стилей, школ и направлений. Признанные внутренними стилями тайцзицюань, синьйицюань и багуачжан принято относить к уданскому направлению, но ведь все они географически возникли в разных местах и лишь затем были сведены к единому “священному” центру (Си Юньтай, 1985).

Не менее условный характер носит и пятая классификация — по течению рек, так как стили могут родниться внутренними чертами, смыслом передаваемого учения, но никак не географически, особенно, учитывая постоянную миграцию мастеров.

Подводя итог различным классификационным схемам китайских боевых искусств, можно прийти к выводу: ни одна из них в полной мере не отражает и не может отражать все разнообразие китайского ушу, но вместе с тем они дают понимание ушу как целостного функционирующего организма в рамках китайской цивилизации, ни одно направление не может рассматриваться в отрыве от общей, единой, многовековой линии развития, а выход любого из стилей за пределы Китая неизбежно тянул за собой шлейф духовных, нравственных и религиозно-философских традиций, постепенно приспособливаемых к новой среде обитания. Эти традиции, как будет показано далее, во многом видоизменяли и саму среду.

1.6. Организация китайского ушу на Востоке и Западе

До начала XX века все стили и направления китайского ушу развивались автономно, будучи связаны лишь общностью корней, традиций, способов передачи или философской базы. Но проникновение в Китай иностранцев и поражение восстания ихэтуаней (1898—1901 гг.),

неизбежно вели к мысли о необходимости создания специальной организации, которая занималась бы обучением ушу, объединив вокруг себя все разнообразие стилей и направлений. Так, в июне 1909 года была создана первая в мире официальная ассоциация боевых искусств — Физкультурная академия чистых боевых искусств (цзиньфу), впоследствии переименованная в Ассоциацию цзиньфу. В городах самого Китая и в Юго-Восточной Азии стали возникать ее филиалы — таким образом, изучение и распространение ушу стало обретать в какой-то степени организованный характер. Штаб-квартира ассоциации находилась в Шанхае, а ее основателем был Хо Юаньцзя. Знак ассоциации символизировал единство воспитания трех начал — физического, духовного и интеллектуального; он представлял собой щит с тремя перекрещенными кольцами (*Чжунго ушу дацзыдянь*, 1990).

Для получения систематического образования в области ушу члены ассоциации изучали три основных предмета в соответствии с направленностью школы — физическую культуру, морально-этическое воспитание и философию. Общепринятая методика преподавания сочеталась с традиционными дисциплинами, которые до этого становились достоянием лишь узкого круга учеников в школе ушу. Это стало первым шагом к современному преподаванию ушу, ныне повсеместно распространенному в Китае и обладающему четкой методической базой и подробной программой обучения (*Си Юньтай*, 1985).

С 1937 года, когда Шанхай был оккупирован японцами, до конца 80-х годов ассоциация официально не действовала, что не мешало мастерам неоднократно собираться вместе для тренировок и обмена опытом. Ассоциации цзиньфу тем временем продолжали свою деятельность в Малайзии, Сингапуре, Гонконге, Шри-Ланке, Индонезии, Японии. Они превратились из филиалов китайской в самостоятельные ассоциации, занимающиеся распространением традиционных видов боевых искусств, то есть цзиньфу.

XX век знаменовал собой сближение Запада и Востока. Одним из проявлений этого сближения стало создание ассоциаций традиционного ушу (цзиньфу) в США, Канаде, Великобритании, Швеции и, наконец, в России. Помимо традиционного ушу на Западе стали распространяться и другие китайские боевые искусства. Главным образом это происходило после второй мировой войны вследствие всплеска интереса ко всему восточному не без влияния кино и телевидения, в первую очередь, в США. Но это распространение касалось только внешней стороны боевых искусств — выхолащивался их духовный, эзотерический смысл, сохранялись лишь комплексы приемов, что приводило к превращению боевых искусств в разновидности рукопашного боя (*Маслов А.А.*, 1995).

В качестве примера можно привести деятельность Ли Цзяньфая, более известного под именем Брюса Ли. В молодости он обучался в Гонконге стилю юнчунь (винчунь), но даже не состоял в группе учеников, приближенных к учителю. Приобретя в США славу киноактера, он попытался в одной из своих книг описать сущность китайского ушу, но эта попытка закончилась полным провалом, так как владение широким арсеналом приемов еще не является гарантией понимания сущности ушу. Вместе с тем, созданная им собственная система единоборств джиткундо, не отягощенная морально-философскими изысками, представляет собой высокопрофессиональную систему рукопашного боя, не имеющую ничего общего с традиционным пониманием ушу.

Многие западные стили ушу представляли собой причудливую смесь различных систем единоборств, иногда связанных со школами медитации и вследствие этого неправомерно причисляемых к последователям дзэн-буддизма. Вне Китая возник ряд стилей, по названию напоминавших южно-китайские, но, если и имевших что-либо общее с подлинными, то лишь часть технического арсенала (например, хунгар — аналог хунцзяцюань, чойлифут — аналог цайлифоцюань и т.д.).

Ни одно из западных исследований ушу 70-х годов не могло в полной мере осветить мир китайских боевых искусств, так как это было невозможно без обращения к духовно-философским корням ушу. Р. Хаберзетцер сделал попытку классифицировать стили ушу, но не смог связать их с внутренней традицией. Д. Гилби рассматривал ушу как продолжение каратэ, что соответствует истине с точностью до наоборот. Таким образом, без серьезного изучения источников какой-либо полный, всеобъемлющий исследовательский труд по ушу был невозможен. Для этого также необходимо знание китайской философии и эзотерической традиции. Пожалуй, впервые систематизировать знания по ушу удалось отечественному автору — А.А. Маслову. Однако до сих пор никто еще не предпринимал попытку создания теории спортивно-боевых единоборств, которая привела бы к единому знаменателю все знания о методиках подготовки и техническом арсенале различных единоборств и выработала бы собственную методику подготовки спортсменов высокого класса на базе разумного сочетания техники и воспитания духа с использованием восточных методик (Гагонин С.Г., 1996).

Сегодня центром боевых искусств продолжает оставаться Китай. Помимо уже упоминавшейся возрожденной Ассоциации цзиньфу, существуют и другие организации, распространяющие и пропагандирующие китайское ушу. В первую очередь это — Международная федерация шаолиньского ушу и цигун, а также Международная академия шаолиньцюань, действующие на территории континентального Китая. На

Тайване работает Ассоциация национального искусства (гошу). Еще в начале XX века ушу было объявлено национальным искусством (гошу), а после образования в 1949 году КНР и попыток коммунистического правительства поставить развитие ушу под свой контроль, изъяв его духовную сущность и превратив в средство физического воспитания, гоминьдановское правительство Тайваня способствовало созданию ассоциации, которая сохраняет дух национального искусства (Маслов А.А., 1995).

По сути, сегодня все вышеупомянутые организации руководят процессом изучения и систематизации китайского ушу, активно действуя и на международном уровне. Несмотря на то, что объект исследования у них один и существует достаточно широкое пересечение их деятельности, нельзя сказать, что они полностью дублируют друг друга — мир ушу слишком велик, чтобы его смогла охватить какая-нибудь одна организация.

1.7. Систематизация японских боевых искусств сегодня

Помимо Китая, международные федерации по другим видам единоборств, распространенным на Востоке, затрагивают и другие страны. Вторым по значимости центром боевых искусств является Япония. Японские боевые искусства (бу-дзюцу) формировались как на базе национальной идеологии, так и под влиянием проникавших из Китая идей конфуцианства и чань-буддизма (получившего в Японии название дзэн). Речь о формировании различных видов бу-дзюцу еще впереди, сейчас же остановимся на их классификации.

Выделим три системы боевых искусств, формировавшихся на основе сочетания технических действий с духовными принципами. Это айки-дзюцу, дзю-дзюцу и каратэ-до. Именно они дали миру три международно признанных вида единоборств, центром развития которых является Япония.

На базе айки-дзюцу сформировалось айкидо. Его технический арсенал составляли приемы самураев для ближнего боя, а идеологической основой был принцип духовного просветления с помощью концентрации внутренней энергии ки. Айкидо — это не только законченная система приемов самозащиты против безоружных и вооруженных противников, но и комплекс динамических форм медитации, используемых с целью развития и восстановления физических и духовных сил (Обата Т., 1994).

Айкидо позволяет соразмерно реагировать на наступательные действия противника, все приемы этого вида единоборств подчинены принципу: уберечь себя от ударов и удержать противника от их нанесения. Обладание внутренней энергией ки (кит. ци) в айкидо ценится не меньше, чем весь комплекс наступательных и оборонительных приемов: с ее помощью возможно разрядить любую ситуацию еще до столкновения и управлять действиями нападающего. В этом и заключается путь айки, то есть духовной энергии, опирающейся на любовь и гармонию. Если же избежать столкновения невозможно, то комплекс приемов направлен на создание системы боевых контролей над противником (*Бранд Р., 1994*).

Современное айкидо, как и традиционное ушу, большое внимание уделяет духовному становлению своих последователей и не превратилось в вид чисто спортивного состязания, из которого выхолощена вся внутренняя сущность. За время многолетних и интенсивных тренировок ученик не только отрабатывает до автоматизма приемы, но и проходит путь собственного духовного становления, познавая значение жизни, ее закономерности и многогранные формы проявления. Накопленный опыт, постепенно проникающий в подсознание, способствует формированию гармонично развитой личности и используется во всех областях деятельности на интуитивном уровне. Айкидока приобретает собственную духовную точку опоры, позволяющую ему с максимальной эффективностью реализовать физическую силу и внутренние резервы для решения любых жизненных проблем. Взаимоотношения с другими людьми и с природой развиваются в духе гармоничного и плодотворного взаимовыгодного сотрудничества (*Бранд Р., 1994*).

Айкидо — современный вид единоборств, но, как и многие другие боевые искусства, оно имеет древние корни. Термин “айки” существовал еще в традиции боевых искусств феодальной Японии (бу-дзюцу) и означал воздействие сильного духом человека на духовно слабого. Айкидо формировалось на основе возникшего еще в XVII веке (или ранее, в XI—XII веках) направления дайто-рю айки-дзюцу, и его выделение в качестве самостоятельного вида единоборств произошло только в 1942 году, когда Уэсиба Морихэй дал окончательное название созданному им искусству (*Обата Т., 1994*).

В XX веке старинные воинские искусства уже не могли иметь прикладного значения, и поэтому их эволюция могла осуществляться по двум направлениям: либо они следовали по пути абсолютизации: идеи нравственного совершенствования личности адептов, либо превращались в спортивные виды единоборств. Не стало исключением в этом отношении и айкидо. Уэсиба видел в нем в первую очередь средство

социальной интеграции, служащее для того, чтобы погасить любой конфликт, и являющееся выражением некой космической любви. Все приемы айкидо носят откровенно защитный характер и подчинены особому плавному ритму, они призваны сломить волю к совершению зла, трансформируя ее в порыв братского примирения (*Tohei K., 1968*). Потомки Уэсибы преподают айкидо в рамках стиля айки-кай. В то же время существуют и другие направления айкидо, развиваемые учениками о-сэнсэя (великого учителя): кобу-дзюцу айкидо, кориндо-айкидо, оцуки-рю айкидо, томики-рю айкидо, ёсэйкан-рю айкидо и некоторые другие. С 70-х годов XX века развивается и спортивное направление в рамках Международной федерации айкидо (*Shioda C., 1977*).

Второй из систем боевого искусства, перешагнувших пределы Японии, следует назвать дзю-дзюцу (джиу-джитсу), трансформировавшееся в дзюдо. Дзю-дзюцу обобщило и систематизировало опыт боевых рукопашных схваток и представляло собой вид самообороны без оружия, основанный на сочетании бросковой техники и болевых приемов. Дзю-дзюцу имело китайские корни, но было подвергнуто японцами национальной переработке. Одним из основополагающих принципов дзю-дзюцу был: поддаться, чтобы победить. Расцвет школ дзю-дзюцу в период сёгуната Токугава (XVII—XIX вв.), связанный с популярностью стиля у самурайского сословия, сменился упадком во время революционных преобразований Мэйдзи (1868 г.) (*Draeger D.F., 1973*).

Гибель самурайской традиции привела к угрозе исчезновения древних боевых искусств, носителями которых традиционно являлись представители самурайских кланов. Система дзю-дзюцу была возрождена, благодаря деятельности Кано Дзигоро, под названием дзюдо. Новая система воспитания несла в себе не только прикладную, но и образовательную функцию, воспитывались как тело, так и дух. Большое значение получила буддийская медитативная практика. Но из дзюдо были изъяты приемы, которые в той или иной степени могли принести вред жизни или здоровью занимающегося. Таким образом, постепенно дзюдо стало превращаться из боевой в спортивную систему. Комплекс приемов дзюдо был окончательно разработан в 1887 году, но работа над системой продолжалась еще в течение трех с половиной десятилетий. Теория Кано охватывала круг морально-этических проблем в области боевых искусств. Изменение термина “дзюцу” на термин “до” не было случайным. “Дзюцу” (метод, мастерство) подразумевало, что главенствующее значение в системе отводится ее прикладным, техническим составляющим. “До” означало постижение пути, то есть акценты смещались в область внутреннего совершенствования, достижения этического идеала (*Draeger D.F., 1975*). Но образование в

конце 40-х — начале 50-х годов XX века сначала Всеяпонской, а затем и Международной федераций дзюдо, проведение внутренних и международных турниров, чемпионатов мира, введение дзюдо в олимпийскую программу с 1964 года создало два направления дзюдо: одно — международное, второе — японское. Причем, на международном уровне японцы в настоящее время не выглядят сильнейшими.

На стыке духовного влияния и прикладного применения японской и китайской традиций, на расположенном между Китаем и Японией острове Окинава возникло каратэ-до — пожалуй, наиболее распространенная и наиболее разветвленная после ушу система боевого искусства. История возникновения каратэ, как и других боевых искусств, будет изложена в следующей главе, а здесь остановимся на его современном состоянии.

Создание каратэ (первоначально окинава-тэ) было обусловлено необходимостью защиты невооруженного населения от произвола местных властей и японской оккупации. В результате сформировалась достаточно жесткая система рукопашного боя, технический арсенал которой представлял собой смешение разновидностей местного кулачного боя, китайского кулачного боя цюаньшу и японских бу-дзюцу. Духовный аспект также был присущ для данной системы, но был направлен не на моральное самосовершенствование личности, а на укрепление духа бойца, способного голыми руками крушить панцири и шлемы самураев и протыкать тела врагов кончиками пальцев ввиду отсутствия мечей. Термин “каратэ” в значении “китайская рука” появился впервые в 30-е годы XIX века и однозначно указывал на превалирование китайских боевых искусств в процессе формирования окинавских стилей и школ. Все современные стили каратэ в качестве своей генеалогической основы имеют школу сёриндзи-рю гококу-ан каратэ (каратэ стиля шаолинь для защиты отечества), таким образом признавая старшинство над собой сёриндзи-кэмпо (шаолиньских боевых искусств). Поскольку мир китайского ушу весьма многолик, то неудивительно, что и современное каратэ отличается разнообразием стилей. Название “каратэ” окончательно утвердилось на Окинаве к 1887—1889 годам и впоследствии вместе с окинавскими мастерами перекочевало в Японию (Haines B.A., 1976).

С начала XX века до второй мировой войны были созданы четыре крупнейших стиля — годзю-рю, сито-рю, сётокан и вадо-рю, на основе которых впоследствии развилось множество других стилей и школ. В отличие от китайской классификации боевых искусств, носящей во многом условный характер, это разделение на стили обосновано и технически, и идеологически. В 1936 году древняя традиция получила новую трактовку: “искусство китайской руки” превратилось

в “путь пустой руки”, что означало появление приоритета духовного начала в практике боевого искусства. Именно эта трактовка каратэ-до получила широкое распространение в мире после второй мировой войны. Популярности каратэ на Западе способствовало и то, что оно формировалось в значительном отрыве от религиозной и философской базы, а это более привычно для западного менталитета (*Habersetzer R., 1984*).

Технические же различия между стилями обусловили международное развитие каратэ сразу по нескольким направлениям. Пожалуй, ни одно другое боевое искусство не обладает таким количеством международных организаций, существующих параллельно. Назовем некоторые из них:

WUKO — Всемирный союз организаций каратэ-до, основанный в 1970 в Токио и объединяющий более 120 стран.

IAKF — Международная любительская федерация каратэ-до, образованная в 1974 году.

На Европейском уровне существуют ЕКУ — Европейский союз каратэ, образованный в 1966 году Ж. Делькурором, и ЕАКФ — Европейская федерация любительского каратэ-до, существующая с 1979 года.

В Америке базируются не менее четырех международных организаций каратэ, а в Японии — не менее шести, причем каждая из них объединяет в своих рядах представителей как одного, так и нескольких стилей (*Биджиев С.В., 1994*).

Среди образованных после второй мировой войны стилей особняком стоит кёкусинкай. ИКО — международная организация кёкусинкай — не входит ни в какие другие союзы каратэ-до и самостоятельно проводит соревнования различного уровня вплоть до чемпионатов мира. Особенность стиля — проведение поединков с полным контактом, без использования защитного снаряжения (*Милковский Е., 1991*).

Международные организации контактного каратэ базируются в основном в США. Не случайно именно на базе американского фулл-контакт каратэ был образован и кикбоксинг в начале 70-х годов XX века (*Гагонин С.Г., 1996*).

Любопытно, что все многообразие стилей каратэ стало данностью и для Японии, и для остального мира, но не для Окинавы. Там традиция выделяет всего три направления, сформировавшихся на основе первоначального сёриндзи-рю гококу-ан каратэ, — это сюри-тэ, тома-ри-тэ и наха-тэ. В целом же в мире сегодня существует не менее двадцати пяти стилей со своим техническим арсеналом, а с учетом множества школ и направлений эта цифра приблизится к сотне.

Завершая классификацию японских боевых искусств, выделим три группы:

1. Боевые искусства, базирующиеся на глубокой философской базе, сочетающей в себе принципы дзэн-буддизма и синтоизма, несущие в себе традиции японского менталитета, но выходящие за рамки понимания спортивно-боевых единоборств и, поэтому в данной главе не рассматриваемые. Это искусство стрельбы из лука (кюдо) и искусство фехтования (кэндо). Они носят глубоко медитативный характер и направлены на внутреннее самосовершенствование личности. Так, в кюдо выстрел из лука являет собой момент высшей внутренней концентрации, когда лучник целится в самого себя и поражает самого себя, он становится одновременно и метким выстрелом, и пораженной мишенью в полном соответствии с философией дзэн. Процедура тренировки построена таким образом, чтобы воспитать духовную сторону личности воина, а меткость стрельбы — всего лишь результат наступившего в процессе тренировки озарения (сатори) (*Herrigel E., 1963*).

Искусство фехтования кэндо подразумевает единство меча и духа и является, в первую очередь, ритуальной системой воспитания волевых качеств и характера, а четкие росчерки лезвия меча — результат того же сатори (*Jackson C., 1975*).

2. Спортивно-боевые единоборства, сочетающие в себе искусство координации тела и духа, принципы морального самосовершенствования и технический арсенал, позволяющий отражать нападение противника.

Это айкидо с принципом: "уберечь себя от ударов и удержать противника от их нанесения", для чего используются приемы удержания, болевого контроля и отдельные бросковые движения.

Это дзюдо с принципом: "поддаться, чтобы победить", для чего используются бросковая техника, способы выведения противника из устойчивого равновесия, приемы удержания и болевого контроля.

3. Спортивно-боевые единоборства, направленные в первую очередь на достижение победы над противником и совершенствование боевого духа.

Это дзю-дзюцу, пришедшее в упадок с отмиранием самурайской традиции в конце XIX века.

Это каратэ-до, расцвет которого наступил в XX веке в процессе разветвления и совершенствования технического арсенала.

Из этой классификации сознательно изъята японская национальная борьба сумо, носящая в значительной степени ритуальный характер и потому рассматриваемая в историческом разделе работы.

В завершение анализа японских боевых искусств следует отметить одну важную особенность XX века: военные искусства (бу-дзюцу) и

путь воина (будо) эволюционировавшие по пути перехода от воинской практики к спортивным состязаниям, превратились в средство обеспечения личной безопасности, оздоровления или самореализации личности в процессе поединка с условным или реальным противником по заранее определенным правилам. Тренировочный и соревновательный виды деятельности в большинстве случаев реализуются не столько в процессе контактного поединка с реальным соперником, сколько в виде специально составленных комплексов приемов нападения и защиты, отрабатываемых с воображаемым противником, или поединка с реальным соперником, но с определенными условностями и ограничениями степени контакта. Такая тенденция характерна не только для современных боевых искусств Японии, но и для большинства единоборств мира, имеющих древние традиции. Как средство ведения боевых действий наиболее эффективные из спортивно-боевых единоборств применяются лишь полицией, армейскими и иными специальными подразделениями (Гагонин С.Г., 1996).

1.8. Корейские боевые искусства на современном этапе

Вся совокупность боевых искусств Кореи, как древних, так и современных, определяется термином “квонбоп”. Следует признать, что на процесс их формирования и развития решающее влияние оказала китайская традиция, в частности, философские принципы конфуцианства (хварандо), методы чань-буддийской медитации (пульмудо), шаолиньские боевые искусства (орёнквон и соримквон) и методики работы с внутренней энергией даосских монахов (юсиль). В то же время существовали и чисто национальные техники работы руками и ногами (субакги, тхэккён). Поэтому при характеристике корейских боевых искусств не следует впадать в две крайности: напрочь отрицать их национальные корни и определять как полностью заимствованные, с одной стороны, и придумывать им тысячелетнюю самобытную историю, с другой стороны, как это делают некоторые корейские авторы.

В соответствии с китайской традицией в развитии корейских воинских искусств немаловажную роль играло духовное и эстетическое начало. Так, элитное хварандо, практиковавшееся гвардией корейских королей, сочетало в себе комплекс боевых единоборств с искусством стрельбы из лука, занятия фехтованием с конными тренировками, упражнения в медитации, поэзии, музыке и танцах (Pieter W., 1985).

К началу XX века многие национальные виды единоборств пришли в упадок, что было обусловлено постепенной утратой Кореей

государственной независимости. Тем не менее, приемы тхэккён и субакги сохранились в народной среде, постепенно происходила их интеграция с японскими боевыми искусствами, привнесенными в Корею в период ее оккупации Японией (1904—1945 гг.), — так зарождались хапкидо и тхэквондо.

Хапкидо, получившее в современной Корее статус национального искусства, было создано в 20-е — 40-е годы XX века в Японии корейцем Чхве (Чой), объединившим технику ног — субак с искусством школы дайто-рю айки-дзюцу и традициями использования внутренней энергии корейского юсульт, носившего тогда название кидо (“путь энергии”). Философия хапкидо схожа с принципами создававшегося приблизительно в тот же период времени айкидо. Понятие духа хапкидо включает в себя преданность родине, почитание родителей и старших, сохранение веры и долга, но принципы непричинения вреда нападающему здесь отсутствуют, поэтому хапкидо представляет собой своеобразный сплав мягкости и твердости (Тарас А.Е., 1996).

В названиях айкидо и хапкидо есть общее начало: “ки” обозначает внутреннюю духовную энергию человека, а “до” — путь к вершинам мастерства, к постижению истины. В то же время “хап” (объединение) можно понимать как единство духа и тела или как сочетание самих приемов из различных систем восточных единоборств.

В Южной Корее создана Международная федерация хапкидо, возглавляемая Мён Джэ Намом, но за пределами Корейского полуострова это боевое искусство развивается главным образом в США и России. Мён Гван Сик стал основателем Всемирной федерации хапкидо, штаб-квартира которой располагается в США, а пропагандистом хапкидо на российской земле был В.Д. Цой, при активном участии которого в начале 90-х годов на базе Санкт-Петербургской федерации с согласия Всекорейской ассоциации была создана еще одна Международная федерация хапкидо — одна из самых молодых в ряду аналогичных федераций по различным видам восточных единоборств.

Куксультвон, школы которого появились в 70-е годы XX века, как и хапкидо, имеет статус национального искусства. Более того, именно так переводится само название единоборства. Техника куксультвон немалого отличается от арсенала хапкидо — те же удары ног по верхнему уровню, захваты, удержания и броски, но она выглядит более изощренно благодаря большому количеству акробатических элементов, различным позициям пальцев при ударах руками, разнообразным приемам в положении лежа. Также в куксультвон используется почти весь арсенал традиционного корейского оружия. Создатель куксультвон Со Ин Хёк по политическим соображениям в 1975 году переехал из Юж-

ной Кореи в США, где в Сан-Франциско основал Всемирную ассоциацию куксуль (Тарас А.Е., 1996).

Первым по популярности среди корейских видов единоборств не только у себя на родине, но и во всем мире является тхэквондо (таэквондо), появившееся в 1955 году благодаря деятельности генерала Чхве (Чой) Хон Хи. Сегодня тхэквондо развивается в Корее как официальное государственное боевое искусство, в Сеуле создан центр изучения, развития и пропаганды тхэквондо — Куккивон, работающий с ноября 1972 года. Он осуществляет официальное присвоение данов и выдачу сертификатов, подготовку инструкторов, ведет хронику рекордов тхэквондо, издает учебные пособия и выпускает учебно-методические видеофильмы.

В технике тхэквондо объединены комплексы разнообразных ударов ногами, характерные для тхэккён, и элементы каратэ. Не случайно тхэквондо переводится как “путь руки и ноги”. Этот синтетический вид, с одной стороны, возрождал древнее корейское боевое искусство, а, с другой стороны, вбирал в себя те каратистские техники, которые дополняли технический арсенал стиля и делали его гармоничным (Choi H.H., 1972).

На сегодня существуют две международные федерации тхэквондо — ITF и WTF, но разница между ними обусловлена в основном политическими мотивами: первая признается в Северной Корее, а вторая — в Южной. Формальное различие между стилями заключается в неодинаковой транскрипции названий (таэквондо и тхэквондо), несовпадающих базовых комплексах, ритуалах и терминологии, но суть боевого искусства остается при этом неизменной (Chun R., 1982).

Штаб-квартира ITF переведена генералом Чхве (Чой) Хон Хи в Торонто, но эта федерация не пользуется большим авторитетом в мире, несмотря на то, что возглавляет ее создатель боевого искусства. WTF, возглавляемая Ким Ун Ёном, имеет филиалы в 118 странах мира, по ее правилам проводятся все крупнейшие международные турниры.

Следует отметить, что признание тхэквондо унифицированным корейским национальным боевым искусством, являющимся квинтэссенцией всех существовавших в прошлом национальных видов единоборств, ведет к ущемлению и преследованию мастеров и школ, не вписывающихся в официальную политику государств как на Севере, так и на Юге. Именно этим обусловлена массовая эмиграция корейских мастеров, главным образом в США, где создаются новые стили и направления, оформляются федерации, придающие себе статус международных. В качестве примера можно привести боевое искусство чойквандо, созданное в 1987 году учеником Чхве (Чой) Хон Хи мастером

Чой Кван Ё, покинувшим ИТФ. Оно пользуется определенной популярностью в англоязычных странах (США, Канаде, Австралии, Новой Зеландии), создана международная федерация чойквандо со штаб-квартирой в штате Джорджия (США). В С.-Петербурге также создан Российский национальный центр чойквандо.

В Южной Корее в начале 80-х годов XX века появилось еще одно направление боевых искусств — вонхвадо (“путь полной гармонии”), объединившее арсенал бросков и захватов дзюдо с ударной техникой тхэквондо. Создатель вонхвадо — американский кореец доктор теологии Джун Хо Сук. Оно положено в основу так называемых объединенных боевых искусств (УМА), штаб-квартира которых находится в Нью-Йорке. УМА имеют свою религиозно-философскую основу, а боевое искусство — всего лишь средство ее реализации. Все теоретические построения УМА базируются на религиозной основе церкви Единения мирового христианства, основатель и глава которой Сан Мён Мун провозгласил себя живым богом.

Из международных федераций, пропагандирующих и развивающих традиционные корейские виды боевых искусств, отметим Европейский союз хварандо, объединяющий поклонников искусства средневековой корейской воинской элиты из Германии, Дании и Польши (*Тарас А.Е., 1996*).

1.9. Наиболее популярные СБЕ в Юго-Восточной Азии, Европе и США

Сразу оговоримся, что более полный перечень боевых искусств перечисленных в заглавии регионов будет приведен в историческом разделе работы. Здесь же попытаемся классифицировать те из них, которые перешагнули через национальные границы и популярны не в одной, а в нескольких странах.

Вьетнамские боевые искусства (во) стали известны в мире сначала благодаря французским колонизаторам, а затем вследствие нескольких волн эмиграции из обьятого войной и, позже, коммунистического Вьетнама. В 1973 году была образована Французская федерация Вьетводао-Вовинам, на базе которой в 1980 году возникла соответствующая международная федерация. Ее основателями были в основном старые вьетнамские мастера-эмигранты. В 1987 году образовалась Международная федерация Во-Вьетнам, соперничающая со своей предшественницей по политическим мотивам и отрицающая всякое сотрудничество с коммунистическими властями Вьетнама (*Нгуен Ван Дунг, 1991*).

Для стран Юго-Восточной и Южной Азии характерны боевые системы, использующие широкий арсенал техники ног. Наибольшую международную известность приобрели тайландский бокс муай-тай, развивающийся в рамках ряда профессиональных лиг, и индонезийский пенчак-силат. Сегодня они имеют чисто спортивные функции, хотя их техника достаточно опасна и жестока, что чревато серьезными травмами для занимающихся (Гагонин С.Г., 1996).

В какой-то степени тайландскую и индонезийскую системы боя напоминает французский бокс сават, но распространен он главным образом в Европе и Северной Африке. В Международную федерацию французского бокса сават (IFFBS) входят в основном страны из этих регионов. Но чемпионаты мира и Европы последних лет показывают, что доминируют на этих турнирах спортсмены Франции и России.

Если муай-тай и сават развиваются параллельными путями, то кикбоксинг являет собой систему единоборств, объединяющую восточную и западную традиции: удары руками и ногами включают в себя технику английского и французского бокса, а также американского фулл-контакт каратэ. Из восточных единоборств в кикбоксинг пришли удары ногами, броски и подсечки. Показателем степени овладения базовой техникой являются формальные упражнения, схожие по форме с ката в каратэ или таолу в ушу. Координирует движение кикбоксеров во всем мире WAKO — Всемирная ассоциация кикбоксерских организаций. Именно сочетание восточных и западных методик подготовки может сделать кикбоксинг наиболее перспективной системой единоборств. Для этого необходимо воспринять все лучшее из методической, технической и духовно-философской систем подготовок, существующих в различных системах единоборств (Гагонин С.Г., 1995).

У истоков и кикбоксинга, и американского фулл-контакт каратэ стояла созданная менеджером из Нью-Йорка А. Бэнксом Международная федерация профессионального каратэ, организовавшая первый чемпионат мира среди лучших мастеров, на котором все поединки проходили в полный контакт. Этот турнир проходил в сентябре 1974 года в Лос-Анджелесе и победителями в четырех весовых категориях стали мексиканец И. Дуэнас и американцы Дж. Луис, Дж. Смит и Б. Уоллес. Хотя само название “кикбоксинг” появилось еще в начале 70-х годов, оно тогда не означало самостоятельный вид спорта — под этим названием подразумевалась одна из разновидностей контактного каратэ. Первые общеевропейские турниры по каратэ всех стилей проходили в 1974 и 1975 годах в Западном Берлине, в них принимали участие не только европейские, но и американские профессионалы. Проведение поединков по правилам полного контакта резко повысило интерес европейцев к

новому для них виду жесткого единоборства. В рамках турниров проводились матчевые межконтинентальные встречи Европа-США.

В 1976 году в Париже прошел первый турнир Европа-Северная Америка с участием лучших мастеров — чемпионов мира среди профессионалов Б. Уоллеса и Дж. Смита (США), таких европейских знаменитостей как Д. Валера (Франция) и Я. Калленбах (Нидерланды). Победу одержала американская команда (*Иванов А.Л., 1995*).

В феврале 1977 года была основана WAKO (Всемирная организация каратэ всех стилей), в рамках которой были проведены первый чемпионат Европы (1977) и первый чемпионат мира (1978) по фулл-контакту. Впоследствии стали проводиться и чемпионаты с ограничением контакта, то есть по семи-контакту. В Европе в конце 70-х — начале 80-х годов доминировали спортсмены ФРГ, а в мире — представители США (*Иванов А.Л., 1995*).

К началу 80-х годов стало очевидно, что в поединках по фулл-контакту техника классического английского бокса и французского бокса превалирует над техникой рук каратэ. Это стало причиной переименования WAKO во Всемирную организацию любительского кикбоксинга (аббревиатура не изменилась) и конституирования кикбоксинга как самостоятельного вида спорта. Первый чемпионат Европы по кикбоксингу состоялся в 1984 году в Граце (Австрия).

В 1984—1985 годах произошло разделение WAKO — от нее отделилась РКА (Ассоциация профессионального кикбоксинга), что стало следствием коммерциализации этого вида спорта и ожесточенной конкурентной борьбы между менеджерами. Стали проводиться параллельные чемпионаты мира.

В 1987 году состоялось объединение кикбоксинга в рамках обновленной WAKO — теперь уже Всемирной ассоциации кикбоксерских организаций. В программу чемпионатов мира, помимо фулл-контакта и семи-контакта, стали входить соревнования по сольным композициям под музыку, по композициям с оружием (1987) и по лайт-контакту, то есть легкому контакту (1988) (*Иванов А.Л., 1995*).

В 1989 году в Киеве был образован Всесоюзный совет по кикбоксингу, что означало начало официального развития этого вида спорта в нашей стране. В 1990 году была создана Всесоюзная федерация кикбоксинга, вступившая в WAKO и другие международные кикбоксерские организации. На IX чемпионате Европы в 1990 году в Мадриде сборная СССР заняла первое место в общекомандном зачете по фулл-контакту, завоевав две золотые, две серебряные и две бронзовые медали. Успех был повторен в 1991 году в Париже на VIII чемпиона-

те мира — первое командное место обеспечили четыре золотые и четыре бронзовые медали.

В 1991—1992 годах в рамках Всесоюзной федерации (ВФК) были проведены первые профессиональные турниры, наши профессионалы входили в своих весовых категориях в рейтинговые перечни пятнадцати лучших по различным версиям. Наиболее популярными из профессиональных версий кикбоксинга в мире являются PKA, ISKA, PKO, WKA, KIK, WAKO-PRO, причем первые две из них наиболее многочисленные (*Иванов А.Л., 1995*).

В 1992 году чемпионами мира по версиям WAKO и ISKA стали киевляне А. Нечаев и В. Кличко, а их земляки В. Дорошенко и В. Хоруженко — чемпионами Европы по тем же версиям.

В 1995 и 1996 годах петербургский тяжеловес А. Жмакин, воспитанник кафедры СБЕ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта (тренер — С.Г. Гагонин) завоевал золотые медали на чемпионатах мира по кикбоксингу в разделах фулл-контакт (WAKO) и дважды (Ямбург — Россия и Милуз — Франция) в разделе фулл-контакт с лоу-киком среди профессионалов (WAKO-PRO). Практическая деятельность кафедры по подготовке элитных кикбоксеров, основанная на сочетании методики подготовки спортсменов с использованием психологических аспектов даосизма и чань(дзэн)-буддийской медитативной практики, доказывает эффективность и результативность интеграции философско-психологических аспектов восточных единоборств в систему спортивно-боевых единоборств России (*Гагонин С.Г., 1996*).

1.10. Проблемы теории СБЕ

По мере развития человеческого общества система боевых упражнений, которая изначально имела сугубо прикладное значение, трансформировалась в своеобразную культуру двигательной деятельности, выходящую за рамки обеспечения личной безопасности или достижения победы над противником. Она удовлетворяла потребности людей в оздоровлении и внутреннем самосовершенствовании, постепенно во главу угла ставились морально-этические принципы и религиозно-нравственная ориентация. Таким образом, боевые искусства в чистом виде становились мерой духовного и физического движения личности по пути гармоничного развития. В связи с этим возникает вопрос — возможно ли, если отбросить религиозные и политические предрассудки, внедрение в современные СБЕ психофизической культуры азиатских боевых искусств? Главная же проблема, на наш взгляд, заключается в понимании психологических компонентов данной культуры, так как они

(СБЕ) основываются в основном на философско-религиозных учениях стран Восточной и Юго-Восточной Азии. Очевидно, что проследив историю развития боевых искусств, их философские аспекты, мы сможем ответить на поставленные вопросы.

2. История формирования и развития СБЕ



5. “Я вдыхаю и чувствую радость. Я выдыхаю и чувствую радость”. Так он практикует.

6. “Я вдыхаю и чувствую счастье. Я выдыхаю и чувствую счастье”. Так он практикует.

“Анапанасати Сутта”

Во все времена и во всех странах люди должны были противостоять природным катаклизмам и агрессивной внешней среде, нападениям соседей и диких зверей; они ходили на охоту или просто дрались. Все это с неизбежностью вело к возникновению различных систем единоборств, которые условно можно разделить на две большие категории: 1) с использованием различных видов оружия; 2) с использованием только физических возможностей человека, данных ему природой. Подобное разделение было принято в большинстве стран. Но начать исследование формирования и развития спортивно-боевых единоборств целесообразно с Китая, так как, во-первых, китайские боевые искусства, помимо своего древнего происхождения, легли в основу большинства единоборств — стран Восточной и Юго-Восточной Азии, а во-вторых, именно в этом регионе системы боевых единоборств развивались и совершенствовались в течение многих столетий и в процессе поступательного развития стали представлять собой широкий многофункциональный комплекс методов психофизического воздействия, вобравший в себя не только разнообразный технический арсенал, но и концепции ряда философских школ.

2.1. Китайские боевые искусства — ушу

2.1.1. Процесс формирования ушу

Безусловно, первые методы боя вышли из ранних способов охоты, став результатом борьбы человека за собственное существование во враждебном ему природном мире. Но, если принять арсенал действий первобытного человека за изначальный вариант ушу, то придется согласиться с выводом: история развития ушу, сопоставима по времени с историей развития человеческой цивилизации в целом. Именно так и утверждает большинство китайских историков, в том числе, и самые авторитетные из них (*Си Юньтай, 1985*). Но отнесение возникновения ушу к глубокой древности вовсе не соответствует действительности, так как приемы раннего охотника не имеют ничего общего с тем ушу, которое мы видим сегодня, — оно включает в себя не только боевой, но и другие аспекты: ритуальный, оздоровительный, психорегулирующий, мистический и другие (*Долин А.А., Маслов А.А., 1990*).

Первоначально понятие “ушу” обозначало исключительно воинскую подготовку. В связи с этим работа с оружием занимала в ушу главенствующее место по сравнению с кулачным боем (цюаньфа) или кулачным искусством (цюаньшу). Естественно, в реальных сражениях цюаньшу могло играть лишь вспомогательную роль, так как

эффективность защиты с его помощью от меча или копья была весьма проблематичной (Куан Вэньнань, 1990).

Основные типы оружия, используемые в ушу вплоть до наших дней, сформировались еще в эпоху Шан-Инь (XIV—XI века до н.э.) — это алебарды и клевцы, мечи и копья, трезубцы и кинжалы. В эпоху Чжоу (XI—III века до н.э.) главной ударной силой в бою была колесница, поэтому бой с нее можно было вести лишь длинным оружием. Наиболее удобным для поединка становится клевец (гэ), представлявший собой сочетание копья и крюка на вершине длинного древка. Это оружие было эффективным на протяжении многих столетий — его стали вращать, наносить удары древком в падении и прыжках. Впоследствии приемы с клевцом вошли в программу боевой подготовки монахов Шаолиньского монастыря (Си Юньтай, 1985). Косвенно клевец является символом боевых искусств в целом: иероглиф “у” (“боевой”) в слове “ушу” состоит из двух графем: “чжи” (“остановить”) и “гэ” (“клевец”), то есть первоначальная трактовка понятия “боевое” означала “умение предотвратить атаку клевцом” (Маслов А.А., 1995).

Трезубец (цзи) возник на рубеже эпох Шан-Инь и Чжоу на основе модернизированного клевца и представлял собой прямое лезвие в центре и два изогнутых лезвия в форме полумесяца по бокам. С помощью трезубца можно было наносить колющие и рубящие удары, а также подцеплять оружие противника. Также в древности весьма активно использовали топоры (фу). Но постепенно грозное оружие утрачивало свое прикладное значение и превращалось в ритуальный предмет или знак отличия — различные виды трезубцев стали соответствовать определенным чиновничьим должностям, а топоры обрели главенствующее значение в ритуальных боевых танцах (Чжунхуа ушу луньцунь, 1987).

Если развитие ряда видов оружия происходило благодаря воинскому сословию, то кулачным боем в древности занимались в основном простолюдины — те, кто не имел права носить оружие или не имел средств приобрести его. Трудно обозначить рубеж, за которым кулачный бой из драки превратился в искусство, но произошло это, несомненно, в эпоху Чжоу. В “Книге песен” (“Шицзин”) упоминается, что достойный чиновник должен в обязательном порядке владеть кулачным искусством, — таким образом, оно перестает быть чисто народным явлением, не случайно возникает термин “цзоаньюн” (“мужество в кулачном поединке”), обозначивший системы боя без оружия, использовавшиеся при подготовке воинов и придворных (Си Юньтай, 1985).

Формировавшиеся комплексы боевых искусств были тесно связаны с ритуальными боевыми танцами. Бой, рождавшийся из танца, приобре-

тал оттенок сакральности: человек, идентифицируя себя с божеством, оказывался способен упорядочить природный хаос и тем самым приобретал мироустроительную функцию. Взаимозаменяемость терминов “танец” и “бой” объясняется также совпадением звучания обозначающих их иероглифов — “у”. Постепенно выделился особый вид танцев — уу (танец-бой), его техника состояла из двух разделов — движений руками (у) и ногами (дао) (Куан Вэньнань, 1990).

В XI—IX веках до н.э. наиболее масштабным из боевых танцев стал дау (“большое сражение”). Его исполняли только воины, так как дау требовал прекрасного знания воинского искусства: в него включались сложнейшие боевые элементы, такие как вращение трезубца, запутанные многочисленные перемещения и прыжки. Сами воины видели в дау, прежде всего, учебный боевой комплекс, своеобразное таолу (Си Юньтай, 1985).

Итак, на раннем этапе становления ушу происходило сложение ведо едино воинского искусства и танца, физической культуры и ритуального действия, а кулачное искусство еще не приобрело того значения в системе боевых искусств, которое уготовано ему в будущем.

В эпохи Цинь (221—207 гг. до н.э.) и Хань (207 г. до н.э. — 220 г. н.э.) появились принципиально новые виды единоборств без оружия. Прежде всего это были два вида борьбы — цзюэли и цзюэди. Понятие “цзюэли” (“померяться силами”) включало в себя все многообразие методов рукопашного боя, боя с оружием и силовых состязаний. Борьба цзюэли могла представлять собой свободный поединок без четких правил или вид придворных праздничных состязаний, по которым проводились турниры. При императоре Цинь Шихуане цзюэли стало составной частью обязательной тренировки воинов. Каждый из них должен был обладать приемами борьбы без оружия в дополнение к умению фехтовать, вести бой на коне или в пешем строю. Наиболее умелым бойцам цзюэли Цинь Шихуан пожаловал важные посты при дворе (Ли Цзифан и др., 1984).

Из ритуальных танцев выросла другая система борьбы — цзюэди. Дословный перевод ее означает “столкновение рогами” — бойцы завязывали волосы на голове в косички наподобие рогов, что было отголоском древнего ритуала, связанного с охотничьей магией: участники боевого танца надевали на себя маски или шлемы с рогами быка и нападали друг на друга. Надевание маски было своего рода неоконченным превращением в животное, мощь которого передавалась надевшему маску. В отличие от цзюэли, в цзюэди борьба велась без оружия, не использовалась и ударная техника. Есть определенное сходство между цзюэди и японской борьбой сумо, что дает возможность выс-

казать предположение о китайских корнях этого, на первый взгляд, чисто японского вида единоборств (Маслов А.А., 1995).

Ко II веку до н.э. из цзюэли выделилась борьба шоубо, включавшая в себя броски, захваты, заломы и удары. Шоубо уже не было тесно связано с ритуальными праздниками и представляло собой реальный бой, в котором борцы не были ограничены в передвижениях — размеры площадки носили произвольный характер (Куан Вэньнань, 1990).

В период правления ханьского императора У-ди понятие “цзюэди” стало обобщающим для различных видов единоборств — оно включило в себя такие разные системы, как цзюэли, шоубо и шуайцзяо. Цзюэли к тому времени было полной противоположностью шоубо, это была чисто ритуальная борьба, внешне напоминавшая спектакль, в основе которого — боевой танец уу. Шуайцзяо, как и шоубо, было обычной борьбой, в которой использовались захваты, методы выведения из равновесия, броски-подножки через бедро и спину, зацепы. Многие приемы шуайцзяо были построены по принципу действия противоположных сил (Си Юньтай, 1985).

Постоянных правил проведения турниров не существовало, и победителем объявлялся тот, кто ставил своего противника в безвыходное положение, прижав его к земле или сделав ему болевой залом.

Собственно цзюэди базировалось главным образом на бросковой технике. Впоследствии оно трансформировалось в сяньпу (“взаимное столкновение”), носившее в большей степени ритуальный характер. Причем это были не только единоборства двух бойцов, но и целые театрализованные сражения. В Сунскую эпоху (X—XIII века) по 120 силачей образовывали “полки сяньпу”. Из их числа выделялись командующие, инструкторы и другие характерные для армии должностные лица. Были введены три категории мастерства — высшая, средняя и низшая. Помимо ритуальных сражений, при императорском дворе трижды в течение года проводились экзамены воинов по сяньпу. Если придворные состязания по сяньпу носили в большей степени ритуальный характер, то ежегодные состязания, устраивавшиеся в народной среде, представляли собой прообраз более поздних контактных поединков, не столь красочных и ритуализированных, но имевших выраженное прикладное значение (Си Юньтай, 1985).

Бой по сяньпу состоял из трех раундов. Правила запрещали делать захваты за рубашу и брюки противника, но при нанесении удара можно было захватывать его руку, выполнять броски, наносить акцентированные удары руками и ногами. Правилами позволялось выполнение удушающих приемов, надавливание на болевые точки, заломы суставов. Исходя из приведенного выше набора приемов, многие ныне

существующие системы единоборств смогли бы найти в сяньпу какие-либо свои корни (Маслов А.А., 1995).

Среди множества отличий сяньпу от своего предшественника цзюэ-ди следует выделить два принципиальных. Во-первых, наличие правил и определенного арсенала приемов обозначило грань между ритуальным поединком и состязательным видом единоборств. Во-вторых, принципы зрелищной состязательности превалировали над ритуальной глубиной, изначально присущей этому виду единоборств.

Уже в первые десятилетия эпохи Хань боевые искусства были знакомы представителям самых разных слоев китайского общества. Простолюдинам они помогали защитить свою жизнь и имущество, даосу указывали путь к достижению долголетия и бессмертия, государственному чиновнику помогали обрести высшую мудрость. Воинское искусство в недрах китайского общества образовало сплав с постулатами традиционной философии, древней магической практикой и системами врачевания. К концу III века до н.э. постепенно сложился первый комплекс боевых искусств, так и называвшийся — уи (“боевые искусства”). На уровне придворной элиты уи включало в себя в основном упражнения с оружием, а борьба без оружия занимала в этом комплексе незначительное место. Напротив, простолюдины в деревнях практиковали главным образом кулачное искусство, впоследствии соединив его с приемами цзюэди, шоубо и шуайцзяо. Именно этот синтез и лег в основу более позднего кулачного искусства — цюаньшу.

В Ханьскую эпоху среди всех видов традиционного оружия Китая особую роль начинают играть мечи. Прямой меч цзянь именовали “императором холодного оружия”, “покровителем короткого оружия”. Меч был связан с символикой императорской власти — ни один ханьский император не появлялся перед подданными, не имея меча на поясе, что подчеркивало воинственность и небесное происхождение правителя. В китайской традиции оружие считалось живым организмом, меч оказывался живым продолжением руки — и весь мир рассматривался как единое целое, в котором отсутствует разделение между человеком и мечом, который он держит в руках (Дэцзянь, 1990).

Более дешевым и практичным, но при этом и более тяжелым оружием был меч дао — изогнутый, с односторонней заточкой. С его помощью можно было в бою проламывать панцири воинов. Благодаря мечу дао появился еще один тип оружия — алебарда (дадао), представлявшая собой насаженное на длинную рукоять лезвие меча дао. Универсальный характер дадао заключался в том, что его можно было использовать как в ближнем бою, так и на дальней дистанции. За это алебарда получила прозвище “полководца ста видов оружия” (Дэцзянь, 1990).

В III веке н.э. в употребление входит термин “ушу”, означающий в переводе, как и термин “уи”, “боевое искусство”. Но понятие “шу” означало искусство ритуальное, мистическое, сакральное. Значит, и боевое искусство стало осознаться как способ приведения мира в гармонию, сочетающий в себе разнообразную внешнюю боевую форму и богатое внутреннее философско-мистическое содержание.

2.1.2. Народное, армейское и монастырское ушу

Наибольшего расцвета китайская военная мысль достигла в период троецарствия (220—280 гг. н.э.). Как указывают современные китайские исследователи, военное обучение профессиональным навыкам в это время шло в тесном контакте с физической подготовкой: “Посредством тренировок, достигается развитие силы ли, ловкости квай, прыгучести тiao; развивается все тело для овладения кулачным боем, как оружием. В тренировке этим физическим качествам необходимо уделять равное внимание” (*История военного дела в Китае, 1983*). Воспитание храбрости происходило с детства, одновременно прививая такие взаимодополняющие качества личности, как самоконтроль и аккуратность (прилежание), направляя обучение к вершинам мудрости. Пятью воинскими дисциплинами со времен Троецарствия стали называть стрельбу из лука, фехтование, владение пикой, стрельбу из арбалета и одевание доспехов — это сведения из современного китайского исследования “История воинских искусств Китая”, а в “Руководстве для экзаменаторов” того времени написано, что в военном обучении особое внимание уделялось: во-первых, воспитанию храбрости, во-вторых, обучению профессиональным навыкам, в-третьих, обучению позиционной войне, в-четвертых, ориентированию на местности и, в-пятых, привитию чувства времени (*Воронов И.А., 1996*).

Легендарный китайский военачальник Гань Бао обращает внимание на принципы построения гимнастики даоинь и древних текстов и пытается ввести в систему военного обучения “метод произношения звуков”, для чего пишет трактат “Книга определений духов” состоящий из 464-ех притч. В армии его труд замечен не был, но в монастырях он начинает свое существование, дав толчок новому методу пролонгированного обучения с целью привития воину такого качества, как обостренное чувство ритма. А ведь именно ритм был одним из ключевых понятий военного дела и боевых искусств. Вот как о ритме позднее написал в трактате “Горин-но сё” известный японский самурай Миямото Мусаши: “Существует ритм во всей жизни воина, в его победах и поражениях, как в гармонии и диссонансе... С самого нача-

ла ты должен отличать соответствующий ритм от несоответствующего, упражняя внутренний слух, чтобы среди сильных и слабых сигналов, в наплывах быстрых и медленных волн найти нужную частоту, действуя, учитывая дистанцию и ритм окружающей среды. Внутренний слух (спонтанное психомоторное реагирование) — важнейшая вещь в стратегии. Особенно важно понимать ритм фона, иначе твоя стратегия станет неуверенной.” Так продолжалась традиция ведущая свое начало от древней системы военного обучения “колодезных полей” Жёлтого императора (*Воронов И.А., 1996*).

В период раннего китайского средневековья (VI—XI века) происходит постепенное изменение характера практики боевых искусств. Уровень мастерства в народе становится сопоставимым с качеством армейского или придворного ушу. Искусство кулачного боя и комплексы, демонстрировавшиеся на народных праздниках, наглядно показывали свое преимущество над официальным ушу. Празднества с состязаниями по шоубо и сяньпу достигли такого размаха, что неоднократно запрещались местными властями, опасавшимися народных волнений. Главной причиной всех запретов была демонстрация приемов с оружием, в то же время не запрещались ни занятия кулачными упражнениями, ни ритуально-боевые действия (*Си Юньтай, 1985*).

Турниры среди простолюдинов проводились не только по официальным поводам, но и в период праздников, посвященных каким-либо местным духам. Уровень состязаний возрос настолько, что для победы уже было недостаточно просто обладать большой физической силой — необходимо было владеть соответствующим техническим арсеналом и несколько недель перед турниром усиленно тренироваться. Состязания длились несколько дней, а иногда и целый месяц. С X века, начала эпохи династий Сун, в практику вошли бои на помосте — лэйтай. Два бойца выходили на высокий помост и проводили схватку в полный контакт — это был реальный, а не театрализованный поединок. Подобные бои ввел в воинскую практику первый император династии Сун Чжао Куаньинь, эти поединки проводились в полном боевом снаряжении и с оружием (*Маслов А.А., 1995*).

Традиция месячных соревнований по ушу предполагала, что в течение тридцати или более дней любой боец мог подняться на помост и вызвать на поединок претендента на звание сильнейшего. Если никто не отваживался бросить вызов, то претендент объявлялся “непобедимым воином” (*Си Юньтай, 1985*).

Наличие в народной среде немалого количества настоящих мастеров ушу породило у государственных чиновников идею организовать из их числа специальные отряды — так появилось деревенское опол-

чение сяньбин (“уездные войска”). Занятия ушу в этих отрядах, сочетавшие приемы кулачного боя и работу с оружием, находились под контролем местной администрации.

Параллельно с официальными боевыми отрядами стали возникать и чисто народные общества ушу, называемые “шэ”. В них практиковали и кулачный бой, и стрельбу из лука, и фехтование на пиках и мечах, и ритуализированные боевые танцы. Общества шэ выполняли сразу несколько функций: были организаторами деревенской самозащиты, обществами взаимопомощи, сектами, исполнявшими магические ритуалы. Несмотря на преследования со стороны властей, шэ постепенно превращались в отряды отлично подготовленных воинов. Однако в отличие от государственной армии, их тренировки были, в первую очередь, связаны с народными праздниками и ритуалами. К XIII веку общества шэ постепенно замкнулись, превратившись в “дворы боевых искусств” (гуань), на базе которых стали формироваться классические школы ушу.

Центрами народного ушу часто становились постоянные дворы (вашэ). В них сооружались специальные площадки для демонстрации ушу, на которых проезжавшие мастера могли показать свое умение, сравнить собственное мастерство с умением местных боевых знаменитостей. В основном на площадках проходили бои голыми руками и поединки на палках, демонстрировались боевые танцы с мечами. Так стала формироваться городская культура народных боевых искусств (*Ли Цифан и др., 1984*).

Вашэ были также центрами торговли, поэтому для привлечения публики специально нанятые бойцы показывали свое умение. Представления обычно открывали женщины, демонстрировавшие парные таолу, только после них в поединке сходились бойцы-мужчины. В хрониках зафиксированы имена лучших мастеров вашэ, которых по роду их основных занятий называли “утонченными ремесленниками” (*Ли Цифан и др., 1984*). В XIV—XV веках представления-вашэ переросли в еще более грандиозные городские народные ритуалы — ухуэй (“сборища знатоков боевых искусств”).

В эпоху владычества монгольской династии Юань (1279—1368 гг.) впервые начали появляться школы ушу. Еще не существовало окончательно оформленных стилей, не было четкого отделения одной группы занимающихся от другой по признаку самоидентификации с определенным первопатриархом, но уже были систематизированы приемы боя и намечился их контакт с основными религиозно-философскими системами. Началось структурирование боевых искусств (*Си Юньтай, 1985*).

Именно в школе началось формирование ранних стилей ушу. Стил — это, в первую очередь, набор конкретных технических на-

выков, объединенных методами тренировки и способами передачи. Он базируется на ряде основополагающих принципов, которые являются внутренним стержнем всей техники. Каждый стиль имеет канонический набор приемов и комплексов — таолу, но формирование стиля — процесс очень долгий, так как для становления канона нужно длительное время. К XII—XIV векам уже существовали систематизированные наборы приемов у ряда школ, парные комплексы (дуйлянь таолу), методики тренировки с оружием — копьем, мечами, палкой, крюками, серпами, трезубцами, ножами. Но еще не было фиксации канона в письменном виде, в форме трактата. Такой трактат излагал не столько технические приемы, сколько учение школы в основном, ее философские и нравственные принципы (*Дэцянь, 1990*).

В эпоху Юань появился новый вид оружия — молот (чуй), представлявший собой круглый металлический груз, привязанный к короткой или длинной рукояти. Короткая рукоять часто дополнялась длинной веревкой или цепью. С помощью молота можно было вести бой против конного воина, а также защищаться против нескольких вооруженных нападающих. Модификация молота с металлическим наконечником в виде стрелы на конце веревки получила название люсинчуй (молот-метеорит) и была широко распространена среди монахов, особенно в Шаолиньском монастыре с XIV века (*Чжунхуа ушу луньцунь, 1987*).

В период расцвета системы “фубин” (“военные подразделения”) в танскую эпоху, на фоне отхода от военного обучения даосских монастырей, получают широкое распространение буддийские монастыри, в которых китайская система образования испытывает очередной ренессанс. В монастырях преподавались следующие дисциплины: философия (санскр. прамана); теория пролонгированного обучения (санскр. парамита); теории психического отражения (санскр. мадьямана); медицина; трудовое воспитание; воинское искусство и рукопашный бой (*Абаев Н.В., 1990; Барадийн Б.Б.; 1926*).

В XIII—XIV веках началось становление такого стиля, как шаолиньцюань, но характерная для китайской традиции теория углубления истории боевых искусств до эпохи древности связывает появление этого стиля с приходом в Шаолиньский монастырь в VI веке из Индии 28-го патриарха буддизма Бодхидхармы, ставшего первым патриархом чань-буддизма в Китае, который девять лет преподавал свое учение в Шаолиньском монастыре. Помимо философии, теории пролонгированного обучения и теории психического отражения преподавались следующие практические дисциплины: регулярное ежедневное, по много часов, чтение звуко-резонансных рядов в форме дхарани и мантр, гатх и сутр (*Игнатович А.Н., 1991*); изучение психомоторных комплексов

таолу — жестко детерминированной последовательности физических упражнений, направленных на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости воина-монаха; рукопашный бой без оружия; рукопашный бой с оружием; восточная медицина (Воронов И.А., 1996).

В отечественной научной литературе последователем этой теории является Н.В. Абаев, который считает, что “под влиянием индийских культурно-психологических традиций и искусства единоборства возникла одна из самых популярных в Восточной Азии школ ушу — шаолиньская школа” (Абаев Н.В., 1989). А.А. Маслов, наоборот, утверждает, что “нет ни малейших оснований считать, что Индия хоть каким-то образом повлияла на шаолиньскую школу, которая сложилась все же не в VI веке, а значительно позже (Маслов А.А., 1995). Современные китайские источники также указывают на то, что “вся история старого физического воспитания насильственно притянута к личности Дамо (Бодхидхармы) (Чжунго ушу дацзыдянь, 1990).

Легенда о занятиях Бодхидхармы боевыми искусствами сформировалась в окончательном виде уже в XVII—XVIII веках, когда завершилось формирование боевых искусств как социально-культурного феномена со сложной философской базой и развитой мифологией. Большинство стилей создавалось в рамках народной традиции, предпочитавшей в качестве формы самовыражения сектантские объединения типа тайных обществ. Бодхидхарма, простой и загадочный, к тому же не относящийся к героям китайской национальной традиции, был идеален в качестве фигуры первооснователя, первопатриарха, носителя внутренней традиции.

Шаолиньский монастырь был основан в 495 году буддийским шраманом Бато (кит. Чжоу Цзин). Его первыми последователями стали монахи Хуэйгун и Сэнтяо. Именно Сэнтяо в китайской традиции считается первым монахом-бойцом Шаолиньского монастыря, появившимся в нем за пару десятилетий до даты легендарного прихода Бодхидхармы в Шаолинь (Дэцянъ, 1988).

Из числа наставников монастыря постепенно стал выделяться особый разряд людей, чьей основной задачей было преподавание ушу. Их называли цюаньши (учителя кулачного боя) или уцзяотоу (старейшины, преподающие боевое искусство). Они разрабатывали не только приемы кулачного боя, но и принципы работы с оружием, причем большинство всех этих приемов и методов изначально исходило от народных учителей и переосмыслилось монахами. Народные корни монастырского ушу подтверждает и использовавшееся монахами оружие — монашеский посох из твердых пород дерева, сельскохозяйственные орудия, короткие палки и т.д. Приемы ушу не только позволяли

монахам успешно отбиваться от бандитов на дорогах во время странствий, но и играли роль активных физических упражнений, с помощью которых монахам, наряду с сидячей медитацией, удавалось “прозревать природу Будды” (Гэ Чжаогуан, 1986).

В VII веке отряд из тринадцати вооруженных посохами монахов сумел спасти императора Танской династии Ли Шиминя, после чего монастырю было позволено содержать особые монашеские войска — сэнбин и в Шаолине стали практиковаться методы подготовки монахов-бойцов. С тех пор Шаолинь стали называть “первым монастырем в Поднебесной по боевым искусствам” (*Шаолиньсы юй шаолиньцзюань*, 1984). Монахи стали заниматься не только кулачным искусством и боем с палкой, в их арсенале появились мечи и армейские копья. Они учились вести бой на коне и в пешем строю (то есть выполнять функции армейского подразделения) — и все это при поддержке официальной власти. В монастырских хрониках отмечается, что уже тогда стал складываться характерный шаолиньский стиль, основанный на жестких ударах, передвижениях по одной прямой, бое на близкой и средней дистанциях, коротких атаках с применением ударов локтями и ладонями (*Дэцзянь*, 1988).

В X веке сформировались основные дисциплины, по которым обучали шаолиньских монахов. Они состояли из четырех разделов. Первый — **фо** (буддизм): изучались буддийские каноны, монастырские правила и основы медитативной практики. Второй раздел — **у** (боевой): изучалась практика боевых искусств. Третий раздел — **и** (медицинский): монахов учили основам массажа и составлению лечебных бальзамов и мазей. Четвертый раздел — **вэнь** (гражданские науки), в него входили занятия каллиграфией, стихосложением и живописью (*Дэлюй*, 1988).

Основным методом обучения в Шаолине был так называемый метод воплощений — ассоциативного мыслеобразного отождествления себя с тем или иным героем прошлых времен, животным, предметом или явлением объективного мира (деревом, огнем, ветром, водой и т.д.). К процессу обучения чаньские монахи предъявляли 5 основных требований: постепенность, непрерывность, умеренность, самоконтроль и выдержка, учтивость (*Дэцзянь*, 1983; *Абаев Н.В.*, 1990).

Новый этап развития шаолиньского ушу начался в XIII веке, и связан он с именем Цзюэюаня, по крупницам воссоздавшего древнее шаолиньское искусство, утерянное за десятилетия упадка. На основе самого раннего шаолиньского комплекса “18 рук архатов” он разработал таолу в 72 приема. Впоследствии с помощью своих учителей Ли Соу и Бай Юйфэна Цзюэюань создал систему, состоящую из 173 приемов, которые и принято считать классикой шаолиньского ушу. Многие при-

емы требовали хорошей гибкости, координации движений, большей резкости, взрывного выброса силы во время удара. Шаолинская техника, реформированная Цзюэюанем, сочетала разнообразную комбинастику вместе с высоким техническим мастерством и скоростью (*Дэ-цзянь, 1988*).

Бай Юйфэн дополнил шаолинскую технику разделом, включавшим болевые захваты, заломы, надавливания на точки. Все тринадцать базовых форм (“тринадцать захватов”) основывались на технике подражания повадкам животных. Позднее Бай Юйфэном была разработана система “боя пяти животных” — тигра, леопарда, дракона, змеи и журавля. Он пожертвовал прямым сходством с движениями, исполняемыми животными, в пользу боевого аспекта. Отход от прямой имитации повадок превратил названия животных в некие символы, сохранившие лишь определенный характер движений. И, наконец, именно Бай Юйфэн начал использовать буддийские методы психотренинга в тренировках ушу (*Дэцзянь, 1988*).

В XIV веке крупнейшим реформатором шаолинского стиля стал настоятель Фууй. Ему удалось адаптировать шаолиньцюань для всех возрастов и категорий монахов, создав два новых комплекса, позже переросших в стили, — жуаньцюань (“кулак мягкости”) и чаншоуцюань (“кулак долголетия”). Фууй одним из первых стал сочетать в боевой практике боевые приемы и плавные движения для регулирования дыхания и очищения сознания. Тело разминали медленными, плавными движениями, выполнявшимися абсолютно расслабленно; затем выполнение приемов ускорялось, вместе с волевым импульсом использовалась и физическая сила. Простота комплексов делала их доступными и для тех, кто с трудом запоминал последовательность движений, и для пожилых монахов. Идея Фуоя сочетать в одном комплексе боевую тренировку и медитативно-дыхательную практику, медленные и быстрые движения, работу сознания и физические усилия оказала решающее влияние на все последующее развитие шаолиньцюань.

Фууй ввел в практику Шаолинского монастыря специальные экзамены, так как появилось множество фальшивых монахов, спекулировавших именем Шаолиня, а кроме того, многие пришлые монахи, поверхностно изучившие шаолиньцюань, несли “в мир” не подлинное шаолинское ушу, а его профанацию. В качестве экзамена был предложен особый комплекс, включавший в себя все особенности шаолинской техники. Этот комплекс, большой и чрезвычайно сложный, был предназначен для отработки поединка в самых разнообразных условиях — от ограниченного пространства до открытого поля. Начинающие и пришлые монахи не владели многими составными частями этого комп-

лекса. Тот, кто желал покинуть монастырь, должен был померяться силами с опытными монахами-бойцами на каждой из существовавших “тринадцати застав”. Монах, не прошедший испытание, оставался в монастыре. Комплекс, созданный лучшими наставниками Шаолиня, подобрал в себя всю наиболее эффективную технику, в том числе, такие закрытые разделы как воздействие на болевые точки, систему заломов суставов и освобождения от захватов. Комплекс базировался на многочисленных подсечках, разворотах, прыжках, причем иногда предполагалось нанесение до четырех последовательных ударов ногами в прыжке, что позволяло вести бой с несколькими противниками одновременно.

С эпохи Фуюя был не только поднят уровень шаолиньских бойцов, но и шаолиньцюань стал существовать как единая стилевая система (сегодня шаолиньское направление насчитывает свыше 360-ти основных стилей) (*Шаолиньсы юй шаолиньцюань*, 1984).

В XVI веке генерал Юй Даю в поисках мастеров боя с палкой (посохом) заехал в Шаолиньский монастырь, но ему пришлось констатировать, что умение вести поединки с посохом то ли полностью утрачено монахами, то ли его никогда и не было. В результате Юй Даю сам принялся обучать монахов приемам боя с оружием, а впоследствии два монаха в течение трех лет изучали в действующей армии реальные способы ведения боя с длинным оружием, в том числе и с палкой (*Чжунго ушу дацзыдянь*, 1990).

Определённый интерес представляет процесс обучения даосских воинов-монахов:

иглоукалывание было известно в Восточной Азии еще со времен Желтого Императора и заключалось в регулировании жизненной энергии ци в организме человека, а иногда и животных, посредством воздействия на биологически активные точки металлическими или костяными иглами, надавливанием пальцами или прогреванием в соответствии с биоритмами (*Лувсан Г.*, 1986; *Ху Айминь*, *Сюе Цзе*, 1988);

астрономия описывала циклы солнечного и лунного годов, а также Сатурна и Юпитера, Марса и Венеры (карты звездного неба в Китае известны еще с V в. до н.э. — знаменитые Мавандуйские раскопки подарили миру трактат “Вычисления по пяти звездам” “Усин-чжань” датируемый 170 годом до н.э. и карты 28 экваториальных созвездий датируемые 433 годом до н.э. (*Мэй-лин Су*, 1992); позднее на основе наблюдений за звездами из специально построенных обсерваторий создавались достаточно точные топографические карты — портуланы);

геомантия — более всего характеризуемая современным термином геоморфология (*Воронов И.А.*, 1996), но с практическим оттенком; например так, как предложил Сунь Бинь в главе “Девять Местностей” в

своем великом “Трактате о Военном Искусстве”: “Вот правила войны: есть местности рассеяния, местности неустойчивости, местности оспариваемые, местности смешения, местности-перекрестки, местности серьезного положения, местности бездорожья, местности окружения и местности смерти. ...Тот, кто не знает обстановки гор, лесов, круч, оврагов, топей и болот, не может воспользоваться выгодами местности” (Сун Зи, 1911);

военная стратегия и ратное искусство, основу которого составляли: вождение боевой колесницы, стрельба из лука, кулачный бой, фехтование и бой на пиках; алхимия духа и воплощение — основной формой обучения здесь являлись психомоторные военные танцы у у, называемые даоинь (Воронов И.А., 1996).

В результате взаимообмена методами между монастырской и армейской школами ушу монахи перенимали большинство эффективных методов боя, а затем переосмысливали их в рамках чань-буддийской традиции, придавая им духовную глубину и делая методики более стройными.

Не было резкой границы также между ушу армейским и ушу народным: рекруты набирались из деревенской среды, поэтому новобранцы уже имели опыт обращения с оружием, занятий кулачным боем и участвовали в народных боевых праздниках. Многие народные мастера с XVI—XVII веков активно привлекались в качестве инструкторов для обучения воинов.

К концу XVII — началу XVIII века шаолиньцюань приобретает свой окончательный вид. Помимо кулачного искусства, монахи владели знаниями о строении человеческого тела, основами управления энергией ци, работой с несколькими десятками видов оружия, основами врачевания и многим другим.

В 1928 году Шаолинь оказался в центре междоусобных войн китайских милитаристов. Результат оказался для монастыря плачевным — солдаты армии Фэн Юйсяна сожгли Шаолинь, и во время сорокадневного пожара была уничтожена часть бесценных шаолиньских трактатов, считавшихся канонами шаолиньского искусства.

В современном Шаолине около восьмидесяти монахов, более половины из них обучаются ушу, остальные считаются отменными знаатоками традиционной медицины. Нынешним настоятелем Шаолиньского монастыря является Суси, а фактическим руководителем шаолиньского ушу — Дзэнь, ректор Международной академии шаолиньцюань, автор нескольких десятков книг и издатель множества сборников архивных материалов Шаолиня (Тшуй цыдянь, 1986).

2.1.3. Многообразие стилей китайского ушу

В Китае существовали два Шаолиньских монастыря. Наиболее известен Северный Шаолинь в провинции Хэнань, который функционирует до сих пор и является родиной шаолиньцюань. Но существовал и Южный Шаолинь в провинции Фуцзянь, который был основан на четыре столетия позже своего северного брата и закончил свое существование в конце прошлого века после очередного пожара. Китайская традиция называет Южный Шаолинь центром всех южных стилей ушу, но сегодня понятие “южный кулак” (наньцюань) объединяет пять стилей провинции Гуандун, а по существу южное ушу в Китае отличается не меньшим разнообразием, чем северное (*Шаолинь ушу дацюань*, Т.1, 1991).

Многие гуандунские и фуцзяньские стили сложились под влиянием северного ушу, появившись на юге Китая вместе с переселенцами. По существу, это просто ассимилированные северные школы ушу (*Маслов А.А.*, 1995). Многие северные стили, получившие распространение на юге, назывались по фамилиям основавших их кланов и обозначались термином “учение” (цзяо).

Гуандун является центром “пяти великих южных стилей ушу”. К ним относятся хунцзяцюань, моцзяцюань, фоцзяцюань и цайцзяцюань; все они были основаны в XVIII — начале XIX века. Как правило, какое-нибудь отдельно взятое таолу принималось за канон школы, тщательно изучалось, досконально перерабатывалось и в конце концов превращалось в самостоятельный стиль. Все гуандунские стили отличались резким, жестким выбросом силы, характерными сочетаниями коротких и длинных ударов руками, многочисленными подскоками, низкими стойками, ударами ноги в живот и пах (*Дэцзянь*, 1990, Т.2)

В XIX в результате объединения трех гуандунских стилей мастером Чэнь Хэном образовался еще один — цайлифоцюань (на южно-китайском диалекте — чойлифут). Чэнь Хэну удалось не только механически соединить движения и объединить их общей практикой боя и тренировки, но и создать духовную основу стиля, структуру передачи традиции, позволявшую бойцу самостоятельно создавать новые приемы непосредственно в процессе поединка, оставаясь внутренне свободным.

Чэнь Хэн начал заниматься ушу у своего отца стилем фоцзяцюань, распространенным среди народных буддийских сект. Немалый упор в обучении фоцзяцюань делался на овладение специальными упражнениями, способствующими циркуляции ци в организме. Этот стиль включал в себя много ударов ногами и прыжков, что не было характерно для большинства южных стилей. Впоследствии важнейшей со-

ставной частью в цайлифоцюань вошел принцип пронзающего удара — короткого, резкого удара с подскоком.

В ходе странствий по югу Китая Чэнь Хэн встретился с Ли Юшанем, прозванным за крепость своего тела Алмазным Ли. В течение шести лет совместных тренировок Чэнь Хэн была передана техника школы лицзяцюань, что было необычно для южных стилей, передававшихся исключительно по семейной линии. Из лицзяцюань в цайлифоцюань пришли мощные амплитудные удары предплечьями, размашистые удары кулаком наотмашь, большинство ударов ладонями.

Благодаря Алмазному Ли Чэнь Хэн познакомился с монахом Цай Фу и перенял от него технику цайцзяцюань, отличавшуюся длинными ударами предплечьями и низкими, растянутыми стойками. Таким образом, Чэнь Хэн не просто овладел тремя стилями, но и по каждому из них считался преемником школы. Созданный им цайлифоцюань стал не механическим объединением многочисленных приемов, а цельным, самостоятельным стилем, значительно превосходившим по эффективности своих предшественников. Цайлифоцюань в равной степени сочетает мягкие и жесткие движения, короткие и длинные удары, включает в себя подсечки, зацепы, удары ногами, что не характерно для южных стилей в целом. Составной частью в цайлифоцюань входят звериные комплексы, требующие концентрации на образе животного, воспроизведения его внутреннего состояния (*Куан Вэньнань, 1990*).

Одним из наиболее популярных стилей южного ушу за пределами Китая является юнчуньцюань (на южно-китайском диалекте — винчунь). В качестве его легендарной создательницы называется Ван Юнчунь (Вечная Весна). Она переработала известные ей приемы и методы боя таким образом, чтобы стиль был приемлемым для женщин — были убраны почти все удары ногами и выработан особый тип нанесения ударов рукой, при котором не требуется большой физической силы. Правда, истоки этой техники следует искать в Южном Шаолине. В XV веке при настоятеле Чжишане некоторые элементарные методики монашеского ушу преподавались простому народу, и комплекс оздоровительных упражнений также назывался юнчунь. Этот стиль рассматривали не как боевой, а как традиционный тип народного ритуала, совмещенного с методами оздоровления. Его основными последователями стали женщины и пожилые люди (*Чжунхуа ушу лунычунь, 1987*).

Во второй половине XX века в Гонконге мастер Ип Мэнь преподавал сильно трансформированный стиль винчунь, но именно этот вариант стал широко известен на Западе, в первую очередь, в США, так как у Ип Мэня учился Брюс Ли.

Среди стилей эмэйского направления ушу выделяются так называемые “восемь листьев”, основанные на соединении дыхательных упражнений с даосскими и буддийскими методами психотренинга, народных боевых искусств с воинскими приемами дворцовой элиты. Одним из первых эмэйских стилей стал холунцюань (“стиль огненного дракона”), систематизированный в XVII веке. Некоторые эмэйские стили связываются с именами выдающихся полководцев древности, которые не имеют ни малейшего отношения к их созданию. Так, чжаомэнь связывают с основателем династии Сун Чжао Куаньинем (X век), а юэмэнь — с полководцем Юэ Фэем (XII век). Возможно, какие-то техники, к созданию которых имели отношения эти легендарные люди, в трансформированном виде дошли к XIX веку до Эмэйских гор, а поиск древних корней любого искусства весьма характерен для китайской традиции.

Присутствие иероглифа “мэнь” в названиях большинства эмэйских стилей указывает на то, что первоначально все они были узкими, семейными направлениями ушу, не предназначенными для широкого преподавания. Может быть поэтому, количество сведений о них так ограничено (*Куан Вэньнань, 1990*).

Отдельное направление китайского ушу представляют так называемые подражательные стили, ныне объединенные общим названием сяньсинцюань (“кулак образа и формы”). В китайской традиции подражание животным требовало не только повторения внешней формы их движений, но и вхождения в их внутреннее состояние. Бойцу не обязательно было полностью походить на какое-нибудь животное, достаточно было изобразить несколько его характерных признаков. Такой подход давал возможность имитировать нескольких животных сразу, не добиваясь абсолютного сходства с ними. На первом этапе обучения следовало имитировать внешний облик животного, что называлось “овладеть формой”; на втором этапе происходило совмещение внешней формы и внутреннего образа.

Многие подражательные стили ушу вышли из древних ритуальных танцев животных. Стиль обезьяны подчеркивает ее хитрость и изворотливость, стиль журавля — его мягкость и плавность, в стиле змеи в основу положены гибкие, перетекающие движения, “жалящие” удары кончиками пальцев, резкие скручивания тела (*Си Юньтай, 1985*).

Стиль орла изначально носил исключительно прикладной характер. Собранные вместе и согнутые во вторых фалангах пальцы (“когти орла”) могли наносить резкие рвущие удары, бить снизу в горло.

В Китае можно встретить более десятка стилей богомола, но эти разные, технически непохожие школы сходятся к одному легендарно-

му истоку — бывшему монаху Шаолинского монастыря Ван Лану, жившему в конце XVII века. Для стиля богомола характерна особая позиция кистей рук — так называемый “крючок богомола”, при котором рука согнута в запястье, большой и указательный пальцы соприкасаются, остальные подогнуты к центру ладони. Такая позиция позволяла выполнять мощные удары наотмашь и зацепы за руки противника. Все комплексы выполняются с явно выраженной аритмией: боец подолгу застывает на месте в низкой, растянутой стойке, немного покачиваясь на ногах, как богомол, готовящийся к решительной атаке. Все многочисленные стили богомола подразделяются на три направления — “жесткий богомол”, “мягкий богомол” и “комплексный богомол” (*Дэцзянь, 1988*).

На подражании тигру основаны два стиля — хусинцюань (стиль формы тигра) и хуцюань (стиль тигра). Первый достаточно точно копирует не только манеру боя, но и повадки тигра — резкие броски вперед, могучие рвущие удары лапами. Во втором больше подражают яростной силе, исходящей от тигра, и тренируют особый тип выброса силы, когда боец в быстром прыжке приближается к сопернику и наносит короткий удар с помощью жесткого усилия (*Си Юньтай, 1985*).

Древние танцы послужили истоком для создания не только “животных” стилей, но и стилей, имитирующих то или иное состояние человека. Наиболее известны из них стиль пьяницы (цзуйцюань) и стиль сумасшедшего (фэнкуанцюань). Легендарными основателями цзуйцюань считаются поэт Ли Бо и герой классического романа “Речные заводи” Лу Чжишэнь. Стиль базируется на великолепном владении собственным телом, к которому прибавляется пластичность внутреннего состояния. Боец реально перевоплощается в пьяного, не теряя при этом ясности сознания. Современный цзуйцюань стал более игровым, акробатическим, приобрел показательные черты.

2.1.4. Внутренние стили китайского ушу

В XVII—XIX веках происходило качественное изменение всей системы китайских боевых искусств, сформировались в основном многие из известных сегодня стилей. В это же время происходило формирование и так называемых внутренних стилей, которые традиция связывает с уданским направлением ушу. К этой группе относятся тайцзицюань (“кулак Великого предела”), синьцицюань (“кулак формы и воли”) и багуачжан (“ладонь восьми триграмм”). Все они вышли из простых и эффективных стилей реального боя, но их внутреннее содержание оказалось намного глубже боевой сферы ушу. Мастер внут-

ренных стилей не опережает противника и не одолевает его своим мастерством, он просто предвещает всякое действие и всякое усилие. Понятие усилия во внутренних стилях не связано с внешней силой, это особое чувствование противника, как самого себя, когда смотришь на своего соперника как бы изнутри него самого; это особое внутреннее ощущение, которое позволяет понять сильные и слабые места противника, его положительные и отрицательные качества, направления его движений (*Чжунго ушу дацзыдянь*, 1990). “Усилие слышания” позволяет путем легких прикосновений к сопернику “услышать” не только его физическое движение, но и по малейшим пульсациям тела понять его замыслы. “Усилие понимания” заключается в том, чтобы даже вне прикосновения к противнику уловить его намерения, “приклеиться” к нему и следовать за каждым его жестом, за каждым помыслом.

Тайцзицюань создавался и развивался в рамках даосской традиции, и в основу его мифологической версии были положены легенды о древних алхимиках, создателях внутренней пилюли бессмертия, небожителях и магах. Самым легендарным из всех основателей тайцзицюань считается Чжан Саньфэн, при этом в традиции тайцзицюань сложился образ единой внеисторической личности, так как это имя носили два человека, но один из них жил в XIII веке, а другой — в XVI веке.

Автором основополагающего трактата “Рассуждения о тайцзицюань”, а также составителем “Канона тайцзицюань” считается мастер Ван Цзуньюэ. Народная традиция считает его непосредственным учеником даоса Чжан Саньфэна, жившего в XVI веке, но этих людей разделяет, по меньшей мере, две сотни лет, поэтому более правдоподобна версия о том, что Ван Цзуньюэ представлял четвертое поколение учеников мастера Чэнь Вантина, который и является реальным создателем тайцзицюань (*Гу Люйсин*, 1982).

Чэнь Вантин родился в деревне Чэньцзягоу в провинции Хэнань, где уже проживали восемь поколений рода Чэнь. В тридцатые годы XVII века он служил охранником в родном уезде. В его задачу входили отражение набегов местных бандитов, поддержание порядка и разрешение споров между жителями деревни. В 1641 году Чэнь Вантин покинул военную службу и удалился от людей, переосмысливая суть занятий боевыми искусствами и обратившись к поискам духовно-мистического истока жизни. Ему удалось соединить даосскую теорию “вскармливания жизненности” через управление ци с приемами кулачного искусства. Ранний вариант стиля, созданного Чэнь Вантином, мало напоминал современный вид тайцзицюань. Боевому аспекту уделялось гораздо больше внимания, чем установлению гармоничной циркуляции

ци. За основу Чэнь взял наиболее эффективную и распространенную в то время систему, разработанную в XVI веке генералом Ци Цзигуаном и состоявшую из тридцати двух базовых приемов кулачного искусства. Таким образом, в основу одного из первых внутренних стилей были положены базовые приемы и принципы внешних стилей, даосское искусство было лишь приложением к приемам высокоразвитого армейского ушу. Из тридцати двух приемов Чэнь Вантин выбрал двадцать девять и составил из них пять базовых комплексов тайцзицюань. В процессе занятий ставилась цель достижения предельной стадии внутренних трансформаций — Великого предела (Тайцзи). Военно-прикладная и мистико-ритуальная стороны ушу гармонично слились, и боевая форма движений стала оболочкой для духовно-философского учения о предельном состоянии духа в момент практики тайцзицюань (*Тайцзицюань цюаньшу*, 1988).

Из пяти базовых и двух особых таолу, введенных в практику Чэнь Вантином, к сегодняшнему дню остались только два. Они изменились: увеличилось количество плавных, медленных движений, возросла их техническая сложность, в частности, стали употребляться многократные повторы вращения кистью, поясницей, всем корпусом, что позволяло в большей степени индуцировать ток ци внутри организма. Стиль чэнь тайцзицюань иначе называется “старой ветвью”.

В течение полутора столетий стиль не выходил за пределы семьи Чэней, и первым посторонним человеком, которому удалось к нему приобщиться, стал Ян Лучань, принятый слугой в дом внука Чэнь Вантина — Чэнь Чансина. Впоследствии Ян Лучань стал создателем нового стиля, в котором медленное превалировало над быстрым, использовался более растянутый выброс силы, характер движений был преимущественно плавным. Ян Лучань впервые вынес тайцзицюань на суд аристократии и придал своей школе светский характер. Для него сохранение здоровья посредством занятий тайцзицюань, обретение чистоты духа имели не менее важное значение, чем боевой аспект. Стиль ян тайцзицюань был ориентирован на особое духовное восприятие собственного тела.

Стиль, созданный Ян Лучанем, получил название “большой ветви” тайцзицюань. Основным партнером Ян Лучаня в парной работе был его сын Ян Цзяньхоу, умевший просто и доступно объяснить как смысл движений, так и философские основы тайцзицюань. Его направление стало называться “средней ветвью” тайцзицюань. Для этой ветви были характерны округлые, дугообразные движения, исключались резкие, взрывные выбросы силы, передергивания корпусом и поясницей, отчего геометрия движений стала проще, а дыхание плавным и разме-

ренным. Таким образом, школа ян все дальше отходила от своего первоисточника — школы чэнь. Последовательность движений в комплексах осталась той же самой, но их характер и принципы значительно изменились (*De Marco M., 1992*).

Окончательную форму школа ян тайцзицюань приобрела благодаря усилиям сына Ян Цзяньхоу — Ян Чэнфу, направление развитое которым так же, как и направление его деда Ян Лучаня, называлось “большой ветвью”, но отличалось от него по форме. Ян Чэнфу предпринял громадную работу по сведению воедино принципов тайцзицюань. Его труд “10 важнейших требований в трактовке тайцзицюань” до сих пор считается каноном тренировки, в него заложена важнейшая мысль: “Внешнее и внутреннее взаимосочетаются — тренировка в тайцзицюань заключена в упражнениях духа... Так называемое “раскрытие” — это не только разведение рук и ног, но сердце и воля также должны раскрываться. Так называемое “соединение” заключено не только в том, что руки и ноги должны сдвигаться, но дух и воля также должны соединяться в гармонии, если сумеешь сочетать воедино внутреннее и внешнее, то станешь целостен и неразрывен” (*Тайцзицюань цюаньшу, 1988*). Ян Чэнфу видел в каждом приеме тайцзицюань стимул для внутреннего движения, то есть плавная непрерывность движений комплекса переносилась на цельность и неразрывность природы человека. “Большая ветвь” Ян Чэнфу и сегодня считается классической для стиля ян тайцзицюань.

Одним из первых учеников Ян Лучаня был У Юйсян. Отдельного стиля ян тогда еще не существовало, и У Юйсян изучал “старую ветвь” стиля чэнь, овладев ее полным комплексом за два года. Оказавшись в провинции Хэнань, У Юйсян повстречал там Чэнь Цинпина и с его помощью овладел “новой ветвью” стиля Чэнь. В результате было создано принципиально новое направление в тайцзицюань, названное “малой ветвью” (иначе — “первым” стилем у). основополагающим принципом стало не управление циркуляцией ци, а обретение запредельного спокойствия духа, в котором и заключается секрет рождения волевого импульса, творческого посыла к любой деятельности или мысли. Боевое мастерство достигалось в первую очередь за счет внутреннего энергетического усилия, а не просто за счет рационального блока или удара. Именно в этой школе существовала глубокая теория тайцзицюань как внутреннего стиля, направленная не столько на боевую практику и оздоровление, сколько на внутреннее осмысление вселенских процессов (*De Marco M., 1992*).

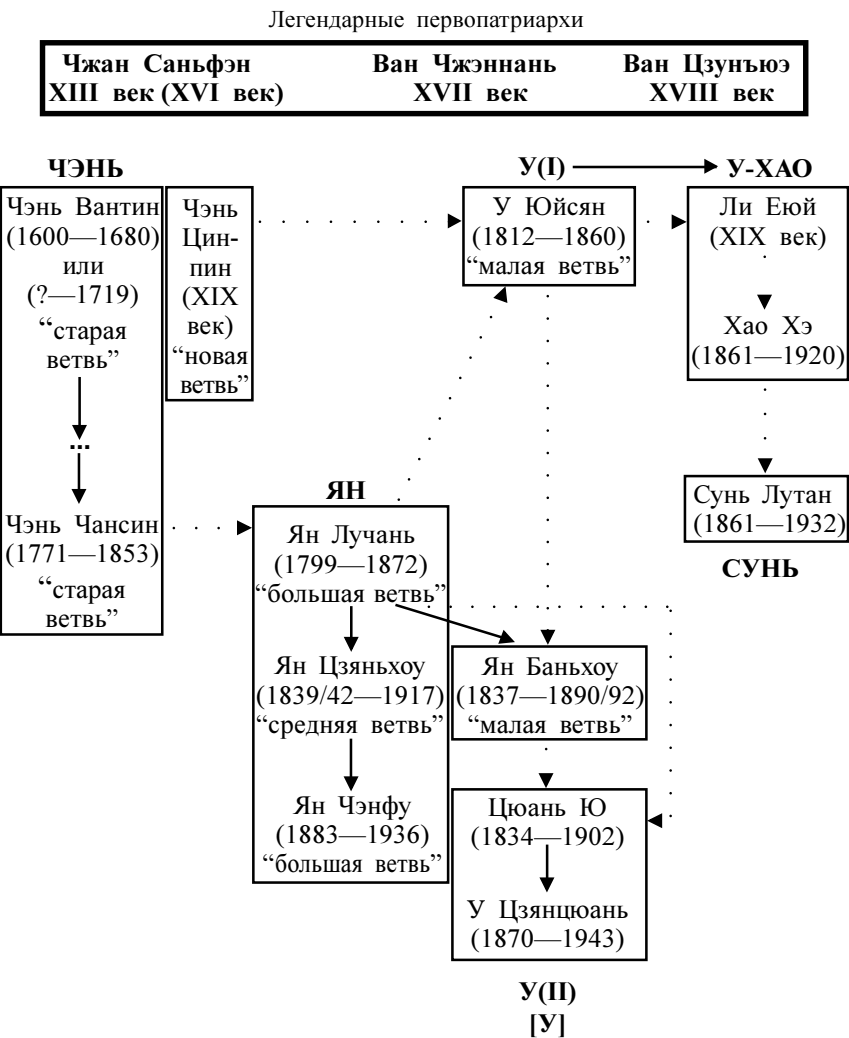
Средний сын Ян Лучаня — Ян Баньхоу, отличавшийся невыдержанным характером, был отдан в обучение У Юйсяну, чтобы тот обучил

его гражданским дисциплинам. Но У Юйсян показал Ян Баньхоу свою ветвь тайцзицюань, считая, что в будущем это принесет свои плоды. После этого и Ян Лучань стал обучать сына своей школе. В результате на основе “малой ветви” стиля у (“первого”) и “старой ветви” стиля Чэнь, переданной Ян Лучанем, сформировался характерный облик школы, преподаваемой Ян Баньхоу. Это направление было предельно боевым, однако его эффективность заключалась не столько в силе удара или быстроте передвижений, сколько в особом умении “прилипнуть” к конечностям соперника, плавно следовать его движениям, обращая силу нападающего против него самого (Гу Люйсин, 1982).

Учеником Ян Лучаня и Ян Баньхоу был маньчжур Цюань Ю, который считается создателем стиля у тайцзицюань (“второго”). Окончательное формирование стиля связано с именем сына Цюань Ю, принявшего китайское имя У Цзянцюань. Движения стали еще более плавными, предельно собранными, были исключены прыжки, притопывания, резкие движения, еще присутствовавшие тогда в стиле ян. Базовые принципы и последовательность движений остались прежними, но изменились формы стоек и некоторые приемы. Движения в стиле у узкие, очень собранные, при толчках и ударах руки в локтях никогда полностью не выпрямляются. Многие технические действия выполняются с небольшим наклоном корпуса вперед, что обусловливается в основном боевой необходимостью включать в удар импульс всего тела (другие стили тайцзицюань предписывают держать корпус прямо) (Гу Люйсин, 1982).

Одним из учеников У Юйсяна был Ли Еюй, который развил теорию стиля у тайцзицюань (“первого”) как внутреннего стиля. В своем “Каноне тайцзицюань” он выделил такие ключевые моменты, как спокойное сердце, подвижное тело, густое ци, использование цельного усилия и сконцентрированный дух (*Тайцзицюань цюаньшу*, 1988). Лучшим учеником Ли Еюя был Хао Хэ, который в течение двух лет перенимал стиль, а затем еще около шести лет совершенствовал его, доводя до идеальной формы. Благодаря трудам Хао Хэ “первый” стиль у стали называть стилем у-хао тайцзицюань.

В 1911 году пожилой Хао Хэ, приехавший в Пекин, тяжело заболел, и опытные медики признали его безнадежным. Но Хао Хэ выходил знаменитый мастер ушу Сунь Лутан, и в благодарность за лечение ему были переданы все секреты стиля. Переработав старый комплекс, Сунь Лутан создал собственное направление — стиль сунь тайцзицюань, основанный на принципе “открытия-закрытия”, то есть на сочетании движений назад и вперед, а также на концентрации и выбросе



—————> — передача стиля от отца к сыну
.....> — передача стиля от наставника к ученику

Рис 1. История возникновения стилей тайцзицюань

силы. За быстрые короткие передвижения стиль получил название “подвижного тайцзицюань” (Гу Люйсин, 1982).

Итак, первый из стилей тайцзицюань, стиль чэнь был создан в XVII веке, стили ян и у-хао в XIX веке, стиль у на рубеже XIX и XX веков и, наконец, стиль сунь в XX веке.

В общем история возникновения стилей тайцзицюань изображена на рис. 1.

Стиль синьйцюань вышел из обыкновенного боя с использованием копья и первоначально не предполагал никакого особого духовного начала. Но впоследствии в среде закрытых даосских школ особое символическое звучание приобрело взаимодополнение и взаимоотрицание пяти первостихий, положенное в основу теории синьйцюань. Название “кулак формы и воли” понимается как символ единства внешнего и внутреннего в человеке (Маслов А.А., 1995).

Каждой из первостихий китайской натурфилософии (металлу, дереву, огню, воде, земле) соответствуют пять базовых ударов синьйцюань — рубящий, прямой, буравящий, взрывающийся и отводящий. Любая атака — это короткий, резкий взрыв, направленный на выброс внутреннего усилия, поэтому внешне синьйцюань выглядит жестким стилем. Пять первостихий связаны между собой взаимодополнением и взаимоотрицанием, это взаимодействие положено в основу теории атаки и защиты: линию взаимоотрицания используют для защиты, линию взаимодополнения — для развития атаки и перехода от одного приема к другому (Си Юньтай, 1985).

Реальным создателем стиля считается живший в XVII веке Цзи Цике по прозвищу Лунфэн. Он применил принципы боя с оружием к кулачному искусству и, отменно владея техникой копья, рассматривал руку как продолжение оружия, таким образом при ударе кулаком можно достичь такой же мощи, как и при ударе копьем. Другим источником боевого опыта Цзи Цикэ стало наблюдение за повадками и боевой тактикой животных. Сейчас в стиле используются движения двенадцати священных животных, а важнейший принцип синьйцюань гласит, что нельзя слепо копировать движения животных, следует овладеть их внутренним настроем.

Впоследствии синьйцюань разветвился на три основных направления — шаньсийское, хэбэйское и хэнаньское, но философско-духовное наполнение, связанное с теорией пяти первостихий (усин), он получил благодаря деятельности Ли Фэйюя (Ли Лонэна). Пять стихий постоянно переходят одна в другую и не имеют стабильной формы, так и один прием бесконечно сменяется другим. Таким образом, посред-

ством синъицюань человек обретает чувство неразрывности с природным миром, со всеми вещами и явлениями.

Одним из самых величайших за всю историю китайского ушу мастеров был Сунь Лутан, который перенял тайные разделы синъицюань у ученика Ли Лонэна Го Юньшэня, обучался багуачжан и на основе совмещения тайцзицюань и синъицюань создал стиль сунь тайцзицюань. Его перу принадлежат труды “Учение синъицюань”, “Учение багуачжан”, “Учение тайцзицюань”, “Истинное описание смысла кулачного искусства” (*Чжунго ушу дацзыдянь, 1990*).

Основу багуачжан составил древнейший принцип символизации всевозможных природных трансформаций и изменений в человеке через восемь триграмм и 64 гексаграммы. Все передвижения в багуачжан осуществляются по кругу, причем боец постоянно переходит с одной окружности на другую, описывая таким образом “восьмерки”.

Каждой части человеческого тела соответствует одна из восьми триграмм, то есть тело человека оказывается полностью вписанным в круг из восьми триграмм. Вся техника багуачжан основана на сложнейших вращениях ладонями и предплечьями, которые материализуют так называемое “буравящее усилие”, спирально проходящее от ступней через все тело в кончики пальцев.

Каждая из восьми базовых форм в багуачжан состоит из восьми приемов, таким образом, шестьдесят четыре гексаграммы воплощены в виде шестидесяти четырех приемов (*Гэ Чжаогуан, 1987*).

Признанным патриархом багуачжан считается живший в XIX веке Дун Хайчуань, положивший в основу ведения поединка многочисленные вращения и изменения в позициях, что соответствовало даосским принципам реализации “небесного круга” на земле.

В данной главе прослежена история развития наиболее значимых стилей китайского ушу, так как даже простое перечисление всех нескольких сотен стилей было бы весьма затруднительно из-за не поддающегося учету количества модификаций.

2.2. Боевые искусства Японии

2.2.1. Древнейшие воинские системы и единоборства

Самой древней национальной борьбой японцев является сумо. Она вся пропитана духом синтоизма — национальной религии Японии. Самая первая схватка, по легенде, произошла между богом Такемикацухи и вождем восставшего племени, который оказался побежденным. Первые достоверные сведения относятся к 642 году н.э., когда по указанию

императора при дворе состоялся праздник в честь корейского посла. В программу праздника были включены соревнования по сумо между воинами дворцовой стражи и корейскими охранниками посла. Ежегодные состязания по сумо при дворе приурочивали к Танабата, празднику окончания уборки урожая риса. Но задолго до начала дворцовых турниров подобные борцовские состязания проходили среди крестьян и назывались “сумай”. Возможно, изначально это были ритуальные поединки, посвященные божеству, приносящему урожай (*Draeger D.F., Smith R.W., 1974*).

Придворные турниры проходили не на помосте, а на ровной песчаной площадке, какие-либо правила или ограничения отсутствовали, разрешалось использовать удары руками и ногами в любую часть тела. По окончании каждой схватки судьи, которыми были знатные военачальники, громогласно объявляли победителя. Если же они не могли прийти к единому мнению, то в качестве верховного арбитра приглашался император — прямой потомок синтоистских божеств, выражавший их волю (*Draeger D.F., Smith R.W., 1974*).

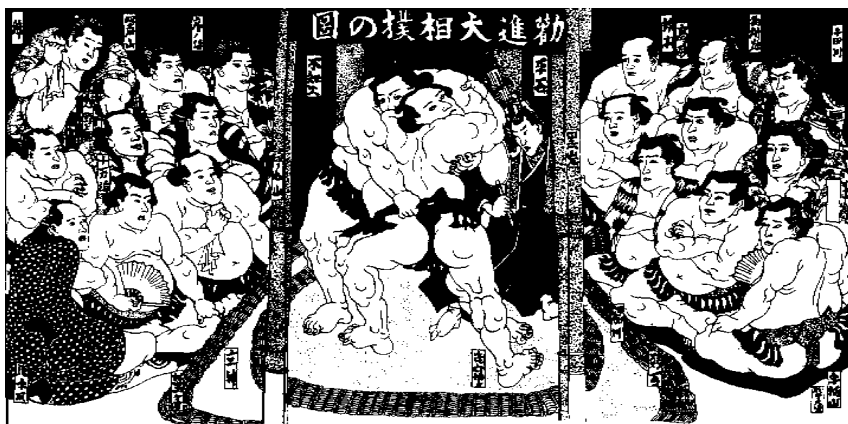
Последний турнир ритуального придворного сумо состоялся в 1174 году, накануне кровопролитной войны между кланами Тайра и Минамото, впоследствии завершившейся установлением первого в истории Японии сёгуната — власти военачальников из победившего клана Минамото. Император и дворцовая аристократия потеряли реальную власть.

В период сёгуната началось размежевание сумо на ритуально-спортивное и боевое. Боевое сумо вскоре трансформировалось в борьбу в доспехах на поле боя, являвшуюся хорошей проверкой воинского мастерства самураев. Турниры проводились при дворах даймё (удельных князей) или в военных лагерях. Новые виды борьбы получили названия ёрои куми-ути и когусоку-но мавари.

Ритуальное сумо продолжало жить в народной среде, но турниры устраивались реже, чем прежде.

Установление сильной власти сёгунов клана Токугава в начале XVII века дало новый толчок развитию сумо. В это время окончательно оформились 72 канонических приема, закрепился ритуал проведения турниров, усовершенствовались правила соревнований.

Борьба стала проходить на глиняном помосте высотой 61 сантиметр в круге диаметром 4,6 м. Победителем в схватке объявлялся тот, кто выталкивал противника за пределы круга или заставлял его коснуться пола любой частью тела. Удары, пинки ногами, атаки в горло и пах были запрещены. Все эти правила сохранились до наших дней практически в неизменном виде.



Борцы сумо. Рисунок со средневековой японской гравюры

Отсутствие весовых категорий приводит к тому, что преимуществом обладают борцы с большей массой. В начале XVII века был введен титул абсолютного чемпиона — ёкодзуна. Для этого борец должен был не менее двух раз побеждать на крупных турнирах, добившись звания чемпиона (одзэки). Кроме того, нужно было зарекомендовать себя с наилучшей стороны в глазах судей и других борцов. Ёкодзуна не теряет своего титула, даже потерпев несколько поражений, но после этого он должен уйти в отставку “по собственному желанию”. За триста лет титула ёкодзуна удостоились менее чем пятьдесят рикиси (борцов сумо) (Тарас А.Е., 1996).

В современном сумо сохранились многие древние ритуалы. Турниры начинаются с ритуала тата сёти, когда служители синто возносят молитву к духу-покровителю (ками) и благословляют площадку, разбрызгивая сакэ по полу во всех ее углах и в центре. Перед каждой схваткой рикиси разбрасывают пригоршнями соль с церемониальной целью очистить ринг и топают, высоко поднимая ноги, чтобы прогнать злых духов. Схватке предшествует психологическая борьба — сикири, когда бойцы сверлят друг друга взглядом, пытаясь мысленно уничтожить противника. Раньше сикири не было ограничено во времени, и бывали случаи, когда один из участников поединка не выдерживал взгляда соперника и сдавался без боя. Сама схватка длится от нескольких секунд до нескольких минут и проходит очень динамично.

К ранним самурайским искусствам относятся кю-дзюцу и кэн-дзюцу, развивавшиеся с X века. Решающее влияние на их формирование и развитие оказал дзэн-буддизм. Лук в кю-дзюцу и меч в кэн-дзюцу

постепенно превращались в средство достижения высшей цели — просветления, озарения — сатори (*Suzuki D.T., 1970*).

В Японии существовало более полутора тысяч школ кэн-дзюцу, изучавших самурайское искусство владения мечом. Бойцы, как правило, становились в исходную позицию и выжидали, когда противник откроется для нанесения удара, после чего наносили решающий удар или серию ударов. Чем меньше было взмахов мечом, тем выше ценилось искусство бойца — не случайно высшим мастерством в кэн-дзюцу считалось сразить противника одним ударом наповал. Допускалось фехтование одной рукой или двумя мечами одновременно, но как правило, меч было принято держать двумя руками. В каждой школе изучалось по 10—15 стоек и ударов, но в целом существовало около трехсот стоек и несколько тысяч приемов.

Новый импульс развития кэн-дзюцу получило в начале XVII века благодаря искусству бродячего самурая Миямото Мусаси, который избрал дзэн-буддизм духовной основой своей школы фехтования. Медитация была нацелена на отработку предельно точных и четких росчерков лезвием самурайского меча, на воспитание в бойце способности с быстротой молнии реагировать на любое движение противника (*Feibleman J., 1976*).

Меч является одной из священных реликвий синтоизма, поэтому при японских храмах тоже существовали школы кэн-дзюцу, а монахи-воины сохэй ничем не уступали профессиональным воинам в искусстве владения мечом и были в своей стране даже более знамениты, чем шаолиньские усэны в Китае.

Многие века обучение кэн-дзюцу проходило с максимальным приближением к реальным условиям, то есть на стальных мечах и, как правило, без доспехов. Только в середине XVIII века в практику тренировок были введены защитные приспособления для головы, рук и тела, копировавшие настоящие доспехи, а стальной меч был заменен на синай — плотно перевязанный в нескольких местах пучок бамбуковых полос.

Синай до сих пор сохраняется в качестве основного учебного оружия, но в кэн-дзюцу использовался также и боккэн — деревянная копия самурайского меча катаны, выполненная из твердых пород дерева. Миямото Мусаси одерживал победы, выходя с боккэном против настоящего меча (*Jacksoh C., 1975*).

В эпоху Токугава кэн-дзюцу стало составной частью морально-этического кодекса самурайской чести бусидо и рассматривалось как важнейший путь духовного воспитания личности.

После реставрации Мэйдзи (1868 год) самураи лишились права на ношение меча, и в течение нескольких десятков лет кэн-дзюцу находилось в упадке, но в начале XX века возродилось под именем кэндо, став символом японской традиции и средством воспитания самурайского духа. Именно по этой причине оно было запрещено после второй мировой войны.

С 1952 года развивается спортивный вариант кэндо, техника которого включает в себя стойки, удары, блоки и уходы, существуют формальные упражнения (ката). В тестах на эффективность ударов используется настоящий меч. Большинство ударов наносится из-за головы в полную силу и на максимальной скорости. Главными поражаемыми поверхностями являются голова, плечи и бока противника, запрещены толчки, удары ниже пояса и заходы за спину. В кэндо сохранились различного рода дыхательные упражнения, ритуальные действия и приемы, взятые из арсенала дзэн (*Jacksoh C., 1975*).

В XVII веке в Японии появилось еще одно искусство работы с мечом — иай-дзюцу, техника которого заключалась в мгновенном обнажении самурайского меча (катаны) с последующим ударом. Его возникновение связывают с именем самурая Хаясидзаки Дзиноскэ, который смог отомстить более опытному и сильному убийце своего отца за счет того, что первым выхватил меч. Техника иай-дзюцу предполагала молниеносное обнажение меча из любого, в том числе самого неудобного положения, так как в условиях реального поединка от этого зависела жизнь бойца.

Во второй половине XIX века иай-дзюцу трансформировалось в иайдо. После запрета самураям носить меч искусство владения им утратило свое прикладное значение, и иайдо пошло по пути максимально точного следования канону и ритуалу — от траектории движения клинка до количества складок на одежде и их формы. Иайдо требует не только отличной физической подготовки, но и высочайшей степени психической концентрации, воспитывая умение сосредоточить свою психику и мобилизовать ее в нужное время (*Draeger D.F., 1973*).

В X веке появилась первая школа искусства стрельбы из лука — кю-дзюцу. Ее основателем был Масацугу Дзэнсё. Во времена монгольского нашествия появились две основные школы кю-дзюцу — огасавара-рю и хики-рю. Именно тогда, в XIV веке, в основу стрельбы были положены принципы дзэн-буддизма и создана первая тренировочная школа. Процедура тренировки строилась таким образом, чтобы воспитать духовную сторону личности воина, и эти методики не изменились вплоть до нашего времени. Мастерство в стрельбе достигалось длительной и упорной отработкой многих сотен приемов. Вместе с их

освоением человек выковывал в себе такие качества, как точность, усидчивость, пунктуальность (Sekida K., 1976).

В XVII веке мастер Морикава Кодзан начал преобразовывать кю-дзюцу (искусство лука и стрелы) в кюдо (путь лука и стрелы). Стрельба превратилась не просто в технику поражения цели, а в путь к достижению просветления, в образ жизни и мыслей. Для достижения самадхи (просветления) необходимо, чтобы обе руки стрелка оказались прямым продолжением плеч. Такая поза обеспечивает расслабление грудной мускулатуры, а разведенные плечи облегчают дыхание. В процессе стрельбы сливаются воедино тело, лук, стрела и цель. На вершине мастерства должно произойти внутреннее совершенствование человека, а лук и стрела — всего лишь подручные средства на пути к этой цели, выстрел должен в конце концов быть отождествлен с отсутствием выстрела. Одухотворенность натяжения тетивы выражается в том, что работают только предплечья и кисти, а локти, плечи и другие части тела остаются расслабленными. Точный выстрел должен быть произведен так, чтобы захватить врасплох самого стрелка (Herrigel E., 1971).

С XVIII века практика кюдо стала вытеснять практику кю-дзюцу. Понятие “путь лука и стрелы” стало тождественным выражению “путь самурая” (бусидо). Самураи придавали большое значение стрельбе из лука, так как ее роль в феодальных войнах была не менее значима, чем роль кэндо.

Классический ритуал стрельбы из лука (дзярэй) сохранился в неизменном виде со времен средневековья. Он включает в себя четыре этапа: приветствие, подготовку к прицеливанию, прицеливание и пуск стрелы. Стрельба может производиться из положения стоя или с колена, а также из седла скачущей лошади (кюба-дзюцу). В момент пуска стрелы все физические и психические силы стрелка сосредоточены на “великой цели” (дзансин), то есть на стремлении уловить божественный дух, слиться с великой пустотой, но ни в коем случае не на мишени или желании попасть в цель (Nitobe I., 1969).

В период феодальных распрей X—XIV веков все удельные князья и полководцы использовали шпионов, тайных лазутчиков, не всегда принадлежавших к сословию самураев. Их нанимали для выведывания секретов противника и диверсионно-террористической деятельности. Искусство шпионажа и разведки, диверсий и саботажа обозначалось термином “синобу” (искусство тайных шпионов, лазутчиков). Школы синобу возникали по всей стране, формируясь из числа людей, оказавшихся вне общества: ронинов (самураев, не имевших земельных пожалований), оставшихся без князей, бежавших от расправы мятеж-

ников и преступников, бродячих монахов, отшельников, а также из жителей уединенных горных селений. Именно в провинции Ига, полностью окруженной горными хребтами, возникла наиболее крупная школа синобу — ига-рю. Вторая крупная школа — кога-рю — сложилась в уезде Кога в провинции Оми.

Большое влияние на школы синобу оказала культура Судзука, название которой совпадает с названием горного хребта, проходящего через Ига и Кога. Она базировалась на синкретическом религиозном учении сюгэндо (“путь обретения сверхмогущества”) и эзотерическом буддизме (Corcoran J, Farkas E., 1983).

Основные кланы синобу провинции Ига вели свое происхождение от дворцовой аристократии, в силу разных причин утратившей прежнее высокое положение. Средневековая столица Японии Киото находилась в нескольких десятках километров от Ига, поэтому с древнейших времен эта горная область становилась прибежищем тех, кто по какой-то причине не ладил с властями. Основная масса синоби — это дзи-самураи, то есть мелкие феодалы, имевшие свои поместья и не подчинявшиеся удельным князьям (даймё). Их дружины воевали за сохранение и расширение своих владений. Используя средства и методы тайной войны, синоби не только решали собственные задачи, но и поставляли тайных агентов для крупных феодалов.

В начале XX века термин “синоби” уступает место термину “ниндзя”, а школы синобу получают название нин-дзюцу (“искусство быть невидимым”), которое и стало общеупотребительным. В течение многих столетий сложилась особая дисциплина ниндзя, главной целью которой являлось теоретическое обоснование наилучших способов незаметного проникновения в ряды противника и сокрушения его изнутри. Хранителями традиций ниндзя в самой Японии сегодня являются около двадцати человек. Существуют две международные организации: Бусинкан нин-дзюцу, основанная Хацуми Масааки-Ёсиаки и Гэнбукан нин-дзюцу, основанная Танэмура Сёто (Tapas A.E., 1996).

2.2.2. Кобу-дзюцу и синбу-дзюцу. Бу-дзюцу и будо

В XII веке были систематизированы “18 искусств самурая”, положившие начало комплексу воинских искусств феодальной Японии. Среди них важнейшими считались искусства меча, копья, лука и стрелы, верховой езды. К этому времени уже были известны боевые искусства крестьян — такие, как владение шестом и ножом, полицейские искусства — такие, как связывание или работа с цепью. Совокупное количество старинных воинских искусств самураев, крестьян и полиции

насчитывало несколько десятков. Все они получили название кобу-дзюцу (воинские искусства старой Японии) и хронологически относятся ко времени существования трех сёгунатов — Минамото, Асикага и Токугава, то есть к периоду с 1185 по 1867 год (*Draeger D.F.*, 1973).

В рамках кобу-дзюцу развивались уже существовавшие в то время воинские искусства и описанные в предыдущем разделе, но появились и новые, в частности, искусство боя палками бо-дзюцу. Чаще всего использовалась палка рокусяку-бо длиной около 180 см, но в Японии были популярны также хан-бо (130 см) и тан-бо (60 см). В период феодальных войн самураи использовали и другие модели, например тэцу-бо (железную палицу с разнообразными шипами) или консай-бо (палку, окованную металлом).

В XVII веке мастер Мусо Гонноскэ заменил рокусяку-бо на более короткую и легкую модель — дубинку дзё длиной 120—125 см. В результате появилась новая разновидность фехтования на палках — дзё-дзюцу, и была основана школа синдо-мусо-рю, прославившаяся своими 64-мя приемами боя (*Ratti O., Westbrook A.*, 1979).

На Окинаве в XV веке возник собственный комплекс боевых искусств, также получивший название кобу-дзюцу. Несмотря на тождественность названий, окинавское кобу-дзюцу отличалось от японского. В комплекс окинавских искусств входило прежде всего владение традиционным (так называемым “крестьянским”) оружием. Основное развитие окинавское кобу-дзюцу получило в XVII—XVIII веках, будучи тесно связанным с каратэ и испытав на себе китайское влияние (*Habersetzer R.*, 1977).

К оружию окинавского кобу-дзюцу относятся нунтяку (короткий цеп для молотьбы), сай (трезубец, укороченный до размеров кинжала), кама (серп, у которого лезвие насажено на прямую рукоятку под прямым углом), тэкко (кастет с выступающим спереди острым шипом), сурутин (веревка с привязанными на концах грузилами), фундо (короткая цепь с рукоятками по концам), кува (мотыга), тэтю (лом) и некоторые другие. Используется также техника бо-дзюцу, но наряду с рокусяку-бо на Окинаве популярны косяку-бо (280 см) и санаяку-бо (100 см). Также существует техника работы с веслом (эку-дзюцу), представляющая собой разновидность техники бо-дзюцу (*Habersetzer R.*, 1977).

После восстановления императорского правления в Японии в 1868 году (буржуазной реставрации Мэйдзи) в истории японских воинских искусств начался современный период. Они стали называться синбу-дзюцу (новые боевые искусства). Но к тому времени термин “бу-дзюцу” практически повсеместно сменился термином “будо”.

В эпоху сёгуната Токугава (1603—1867 гг.) почти все боевые искусства Японии сменили свои названия, заменив иероглиф “дзюцу” (техника, приемы, искусство) на иероглиф “до” (путь). После непрерывных войн и мятежей, потрясавших Японию около 500 лет подряд, наступил мирный период, огнестрельное оружие потеснило традиционное холодное. В результате самураи стали практиковать свои искусства, главным образом, с целью морального и психофизического совершенствования. Непосредственное боевое значение воинских искусств значительно снизилось, поэтому основное внимание стало уделяться не их технической стороне, а пути (до) постижения воинского мастерства и вхождения в совершенную гармонию с природой. Боевые искусства стали использоваться преимущественно для физического воспитания и закалки характера молодого поколения, а также в качестве средства психотренинга.

Отличительной особенностью японских боевых искусств стало то, что при овладении ими первостепенное значение приобрела морально-этическая сторона, а формирование физически развитой личности было отодвинуто на второй план.

Понятие “до”, связанное с дзэн-буддизмом, стало главным нравственным принципом боевых искусств. Оно должно было помочь воину войти в соприкосновение с божественным духом, уловить его присутствие, увидеть его существование. Это соответствовало дзэн-буддийскому принципу, провозглашавшему, что изначальная природа Будды присутствует во всем одушевленном и неодушевленном и постигается через просветление (сатори). Решающими факторами в деле выработки силы духа были концентрация внимания (отрешенность от всего постороннего), медитация и следование ритуалу. Таким образом происходило соприкосновение воина с “до”, то есть слияние единичного с целым, что и являлось целью и сутью боевых искусств (*Suzuki D.T., 1970*).

Развитие самообладания, трезвости мысли и хладнокровия не означало, что в боевых искусствах физический фактор был низведен до несущественного уровня. Физическое воспитание осталось вторым образующим элементом боевых искусств и требовало от воина кропотливого оттачивания техники, развития силы и выносливости, выработки инстинктивной реакции и координации движений. Все это могло быть достигнуто лишь в результате ежедневных многочасовых тренировок, которые рассматривались как репетиции военных действий (*Draeger D.F., 1975*).

Новое будо XX века делает акцент на победу в спортивных состязаниях. Но подлинные школы будо бережно сохраняют духовно-нравственные традиции воспитания адепта боевых искусств. Так, сегодня

продолжают свое существование 10 школ окинавского кобудо, трансформировавшиеся из школ кобу-дзюцу (на Окинаве не существовало понятия синбу-дзюцу или синбудо): семь из них расположены на Окинаве, три — в Японии.

2.2.3. Дзю-дзюцу и дзюдо

Понятие “дзю-дзюцу”, искаженное в Европе и Америке на “джиу-джитсу”, появилось в Японии в XVI веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия и с так называемым “подручным” оружием. Термин “дзю-дзюцу” переводится как “мягкая, податливая техника”, то есть мастер данного боевого искусства уступает натиску противника до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, после чего обращает действия врага против него самого.

Предшественниками дзю-дзюцу были различные виды самурайского боевого единоборства в доспехах, наиболее известными из них были системы ёрои куми-ути и коси-но мавари, расцвет которых пришелся на XI—XV века. Их технический арсенал включал захваты за руки и болевые приемы на них, броски, подножки и подсечки, освобождения от захватов, работу с кинжалом.

Первую школу рукопашного боя в легком снаряжении (когусоку), близкую к технике дзю-дзюцу, основал в 1532 году Такэноути Хисамори на острове Кюсю. Согласно легенде, ему во сне явился монах-отшельник, раскрывший секреты боевого искусства, основанного на бросках и болевых приемах. Таким образом утверждалась версия о чисто национальном происхождении дзю-дзюцу (*Draeger D.F., 1973*).

Вторая версия связывает распространение дзю-дзюцу в Японии с именем китайского эмигранта Чэнь Юаньбина, нашедшего пристанище в буддийском храме Сёкоку-дзи в городе Эдо (нынешний Токио). Будучи мастером циньна, китайского искусства заломов и захватов, он открыл в 1558 году школу при храме, где обучал своей технике за плату всех желающих из числа самураев и монахов. Трое учеников Чэнь Юаньбина впоследствии основали собственные школы дзю-дзюцу: миура-рю, фукуно-рю и исогаи-рю.

Систематизация приемов дзю-дзюцу связана с именем врача Окаямы Сиробэи. Изучив приемы ёрои куми-ути и коси-но мавари, он отправился в Китай для расширения своих познаний и познакомился там с рядом местных единоборств, в частности, тайцзитуйшоу. В результате систематизации и обобщения техники он со своими учениками и единомышленниками представил специально созданной императорской комиссии несколько тысяч приемов рукопашного боя, которые и со-

ставили основу дзю-дзюцу. Именно Окаяме приписывают формулировку главного принципа дзю-дзюцу — поддаться, чтобы победить. В качестве образных примеров он приводил ветку, сгибающуюся под грузом снега до тех пор, пока не сбросит его, и гибкую иву, распрямляющуюся после бури, в отличие от поверженного могучего дуба (*Левицкий А.В., 1994*).

В конце XVI — первой половине XVII века даже облегченные доспехи вышли из употребления, что привело к количественному росту школ дзю-дзюцу. К 1650 году их насчитывалось более четырехсот. Дзю-дзюцу стало включать в себя большое количество тычковых и рубящих ударов по уязвимым местам, этот раздел техники получил название “атэми-вадза”.

На протяжении более трехсот лет дзю-дзюцу культивировалось исключительно в семейных школах самурайского происхождения. Наиболее известными из них были арагаки-рю, кито-рю, косин-рю, ёсин-рю, рёи синто-рю, синсин-рю и некоторые другие. В первой половине XIX века мастер Исо Мутаэмон в Эдо основал школу тэнсин синъё-рю, основу техники которой составили удары по уязвимым местам тела (атэми) и приемы, позволяющие выворачивать суставы. Перед тем, как основать собственную школу, Исо отправился в мусасюгё — путешествие по различным додзё в храмах с целью проверить свои приемы в борьбе с другими мастерами и усвоить необходимые науки (*Draeger D.F., 1973*).

До реставрации Мэйдзи простолюдинам категорически запрещалось изучать технику дзю-дзюцу, но после 1868 года положение изменилось. Более того, в начале XX века несколько японских наставников открыли свои школы в Европе и Америке. Сегодня существует около пятидесяти семейных школ японского происхождения, филиалы которых разбросаны по всему миру. Крупнейшей из них является хакко-рю. Современным школам дзю-дзюцу разрешено включать в свою программу те элементы техники, которые характерны для традиций рукопашного боя той или иной страны, поэтому сегодняшнее дзю-дзюцу включает в себя все известные приемы боя, соответствующие принципу “уступания”, ложной податливости. В каждой школе могут преобладать либо болевые приемы, либо броски через бедро или корпус, либо тычковые или рубящие удары по точкам тела противника.

В 1882—1887 годах на базе техники дзю-дзюцу японский педагог Кано Дзигоро создал дзюдо, являющееся не только боевым искусством, но и спортивным единоборством, системой физического воспитания. В переводе “дзюдо” означает “путь гибкости” или “мягкий путь”.

С 17-летнего возраста Кано начал изучать дзю-дзюцу у мастеров школ тэнсин синьё-рю и кито-рю, но через пять лет у него уже были выработаны собственные взгляды на природу боевого искусства, что позволило Кано заявить о создании совершенно новой системы — дзюдо. Дзю-дзюцу он трактовал как искусство или практику наиболее эффективного использования духовной и физической энергии (то есть средство), а дзюдо понималось как путь этого использования (то есть принцип и практика достижения конкретной цели). Что касается техники, то различия между дзю-дзюцу и дзюдо поначалу были незначительны (Левицкий А.В., 1994).



Кано Дзигоро

Днем рождения дзюдо считается открытие Кодокана (Храма постижения Пути) — собственного додзё Кано — в 1882 году при храме Эйсё в Токио. Разработка комплекса приемов дзюдо заняла пять лет и завершилась в 1887 году, после чего техника дзюдо не менялась несколько десятилетий. Из дзюдо были исключены все травмоопасные приемы дзю-дзюцу, Кано отказался от ударной техники в область болевых точек, так как новая система в первую очередь должна была стать средством физического и духовного воспитания молодежи в мирное время.

Теория дзюдо охватывала круг морально-этических проблем в области боевых искусств. Одним из главных принципов дзюдо стала идея всеобщего благоденствия. Практика нападения и защиты не только важна в деле достижения гармонии тела и духа, но и может быть применена к усовершенствованию общественной жизни, так как согласия между всеми членами общества можно добиться лишь за счет взаимопомощи и взаимных уступок (Левицкий А.В., 1994).

Дзюдо быстро становилось конкурентом традиционных школ дзю-дзюцу, мастера которых были инструкторами в армии и полиции. В 1886 году была проведена встреча между представителями претендовавших на лидерство нескольких школ, в том числе и кодокан-дзюдо. Целью встречи было определить одну, наиболее эффективную систе-

му, на основе которой и вести преподавание в дальнейшем. Ученики Кано победили в тринадцати поединках, две схватки закончились вничью. Практическая ценность дзюдо была признана, его начали культивировать в армии и полиции, включили в программу средних и высших учебных заведений (*Draeger D.F., Smith R.W., 1974*).

Седьмым учеником Кано был Сайго Сиро, до этого изучавший айки-дзюцу в школе дайто-рю и дзю-дзюцу в школе тэнсин синъё-рю. Не в последнюю очередь превосходство дзюдо над другими школами было доказано благодаря победам Сайго, хотя он и использовал технику, сочетававшую бросок и замок кисти, удары и подсечки, впоследствии не вошедшие в новое искусство, поскольку считалось, что они слишком травмоопасны: некоторое время после броска многие противники Сайго просто не могли встать на ноги.

После второй мировой войны дзюдо, как и многие другие системы японских единоборств, было временно запрещено, но японские тренеры стали популяризировать дзюдо среди американских военнослужащих, и запрет был снят.

В 1956 году в Японии состоялся первый чемпионат мира по дзюдо. В программу XVIII Олимпийских игр (Токио, 1964 г.) дзюдо вошло в качестве показательного вида спорта, а окончательного олимпийского статуса добилось в 1972 году в Мюнхене.

2.2.4. Айки-дзюцу и айкидо

Будучи современником дзю-дзюцу, айки-дзюцу имеет три принципиальных отличия от него: во-первых, это чисто японское воинское искусство; во-вторых, приемы айки-дзюцу созданы на основе приемов владения самурайским мечом; в-третьих, методы айки-дзюцу основаны на принципах овладения и регулирования универсальной духовной силы — внутренней энергии ки. Благодаря последнему фактору айки-дзюцу в Японии считалось более высокой формой искусства по сравнению с дзю-дзюцу.

В соответствии с традицией боевых искусств феодальной Японии, термин “айки” означал воздействие сильного духом человека на слабого духом с целью доведения последнего до состояния полной неподвижности, что соответствует основополагающему принципу айки-дзюцу — уберечь себя от ударов и удержать противника от их нанесения.

Легендарным создателем школы дайто-рю айки-дзюцу традиция называет Минамото-но Ёсимицу (1056—1127 гг.), семья которого была одним из главных правящих кланов Японии того времени, из нее вышли многие известные борцы и правители — сёгуны клана Минамото

фактически господствовали в стране с конца XII века на протяжении полутора столетий. Ёсимицу и его старший брат Ёсинэ разработали новую систему боя на основе исследования строения костей и функционирования тела человека, но ее техника в деталях нам неизвестна.

Ёсикиё, старший сын Ёсимицу, переехав в район Кай, основал новую ветвь семьи Минамото — Такэда, и дайто-рю айки-дзюцу стало называться такэда-рю айки-дзюцу (*Tohei K., 1968*).

После гибели в столкновении с войском Токугавы Иэясу полководца Такэды Сингэна семья Такэда переселилась в провинцию Айдзу, правитель которой был ее союзником. Это было в 1573 году, а через девять лет непобедимая ранее кавалерия Такэды Кацуёри, старшего сына Сингэна, была разбита в собственных владениях в провинции Кай, объединенными силами Токугавы Иэясу и Оды Нобунаги, а Кацуёри лишил себя жизни методом сэппуку. Таким образом, единственным хранителем секретов искусства Минамото-но Ёсимицу, передававшегося от поколения к поколению самураев семьи Такэда, оказался переселившийся в Айдзу Такэда Куницугу. Через него дайто-рю айки-дзюцу (такэда-рю айки-дзюцу) оказалось передано верхушке клана самураев Айдзу (*Обата Т., 1994*).

С XVII века айки-дзюцу развивалось преимущественно в рамках клана Айдзу. Первая из школ этого клана, сохранившая название дайто-рю, была основана Гото Таманэмоном-Тадаёси во второй половине XVII века, а полтора столетия спустя Такэда Такуми-но-ками Дзоэмон, также принадлежавший к клану Айдзу, основал школу такэда-рю.

Во второй половине XIX века глава клана Айдзу князь Сайго Таномото-Тикамаса создал собственную школу осикиути-рю, явившуюся синтезом дайто-рю и такэда-рю. Свое искусство князь передал, в частности, Такэде Сокаку Минамото-Масаёси, который основал четвертую школу айки-дзюцу, назвав ее дайто-рю (иначе — айки-дзюцу такэда-рю) (*Tohei K., 1968*).

Ученики Такэды Сокаку стали называть свое искусство айки-будо (“воинский путь соединения энергий”), считая себя продолжателями традиций японских воинских искусств будо. К таким школам относятся появившиеся на рубеже XIX—XX веков дайто-рю айки-будо мастера Такэды Токимунэ, ёсэйкан айки-дзюцу мастера Мотидзуки Минору, тэнсин-сёдэн-катори синто мастер Сугино Есио. Ученик всех трех вышеперечисленных мастеров француз Ален Флоке создал первую в Европе школу айки-будо (*Тарас А.Е., 1996*).

Одним из учеников Такэды Сокаку был Уэсиба Морихэй, впоследствии создавший на основе айки-дзюцу новую систему — айкидо. В молодости Уэсиба изучал дзю-дзюцу школы кито-рю, живя в Токио и

имея там небольшой бизнес, но в 1912 году в возрасте 29 лет он переехал на остров Хоккайдо, который заселялся тогда по инициативе правительства, стремившегося сохранить его в составе империи. На Хоккайдо Уэсиба был представлен Такэде и в течение семи лет оставался его учеником. В 1916 году Уэсиба получил от учителя разрешение преподавать дайто-рю айки-дзюцу и в конце концов в 1936 году открыл свою собственную школу в Токио. Название своего стиля Уэсиба неоднократно менял, начав с “айки-будо” и закончив “айкидо”. В 1941 году официальный союз японских боевых искусств Бутоку-кай признал уэсиба-рю айки-будо самостоятельной школой. В основном преподавание нового стиля шло в токийском додзё “Кобукан”, открытым Уэсибой еще в 1931 году, то есть до того, как он заявил о создании собственной школы.

Во время войны Уэсиба выехал из подвергавшегося бомбежкам Токио в маленькую деревню Ивама. Именно там в 1942 году им и было дано окончательное название своему искусству — айкидо. Там же было открыто новое додзё и заложен фундамент храма Айки-дзи (Обата Т., 1994).

В айкидо основной акцент направлен на формирование личности посредством боевого искусства. Приемы дайто-рю айки-дзюцу, модифицированные Уэсибой, стали носить в основном защитный характер. Не случайно основополагающие принципы айкидо провозглашают: не противодействуй, но одолевай врага его же силой; убереги себя от ударов и удержи противника от их нанесения. Круговые движения в айкидо являются носителями живой созидательной силы, гасящий любой конфликт, присущий воинственному противостоянию. Защита базируется на принципе соединения энергий (айки) — энергии нападающего и энергии защищающегося, который стремится контролировать нападение изнутри, сломить волю к совершению зла. Айкидо — высоко нравственная дисциплина, ибо стремится к сохранению физической целостности нападающего, что прямо противоречит сущности айки-дзюцу и большинства других боевых искусств (Бранд Р., 1994).

Внешне айкидо походит на борьбу, но это не борьба. Айкидо не имеет в своем арсенале захватов и бросков, характерных для других боевых искусств. В айкидо нападение противника отражается путем осуществления таких захватов руками, которые направлены на то, чтобы лишить противника равновесия. Для этих целей усиленно развиваются кисти рук, запястья, отрабатываются хватательные движения, а также система нырятьельных движений. Главное в схватке — уклониться от ударов и захватов, для чего используются приемы удержания и отдельные бросковые движения.

Айкидо, предполагает координацию физических и духовных сил. Духовной основой айкидо выступает дзэн-буддизм, с которым связаны отработка навыков дыхания, концентрация внимания и самодисциплина. В результате упорных тренировок формируется связь между мыслью и движением, в нужный момент эта связь будет срабатывать на подсознательном уровне и каждый прием будет совершаться бессознательно. Любое физическое действие сопровождается воображаемым, помогающим создать образную картину, соотносимую с исполняемым упражнением (*Shioda C., 1977*).

В современном мире существует несколько стилей айкидо. Официальным считается айки-кай, преподаваемый в Токио прямыми потомками Уэсибы. Другие стили были созданы его учениками, среди них кобу-дзюцу-айкидо, кориндо-айкидо, оцуки-рю айкидо, томики-рю айкидо, ёсэйкан-рю айкидо. Среди новых стилей айкидо выделяется ёсинкан-рю айкидо — “школа храма воспитания Духа”, созданная в 1955 году учеником Уэсибы Сиодой Годзо.

Изначально Сиода изучал кэндо и дзюдо в школе своего отца, носившей название “Ёсинкан”. Желание проверить свои знания по дзюдо привело его в 1932 году к Уэсибе Морихэю, тогда преподававшему дайто-рю айки-дзюцу. Дзюдо оказалось настолько неэффективным по сравнению с техникой айки-дзюцу, что 17-летний Сиода остался у Уэсибы. После второй мировой войны айкидо стало превращаться из боевого искусства в способ духовного развития. Сиода же начал развивать собственное направление, в котором сохранил эффективные методы единоборства. Ученики школы ёсинкан-рю славились выносливостью и хорошей подготовкой своих представителей и эффективностью их техники. Сиода Годзо был одним из немногих, кто соединил древние методы айки-дзюцу с техникой айкидо (*Tohei K., 1968*).

2.2.5. Каратэ-до

Это боевое искусство сформировалось на острове Окинава, который находился на пересечении торговых путей и на протяжении долгого периода времени был предметом территориальных и политических притязаний как со стороны Китая, так и со стороны Японии, политическое и военное давление которых на маленькое островное государство с каждым десятилетием становилось все более ощутимым.

В 1372 году правитель Окинавы признал вассальную зависимость острова от китайского императорского двора династии Мин, после чего китайские военные и гражданские миссии обосновались близ крупнейших городов острова — Сюри, Томари и Наха.

Помимо внешней опасности, большие неудобства жителям острова приносило постоянное соперничество трех княжеств — Хокудзан, Чудзан и Нандзан. Оно завершилось в 1429 году, когда правитель Чудзана Сё Хаси объединил остров, завоевав в междоусобной войне два других княжества. Чтобы избежать массовых проявлений недовольства, Сё Хаси издал запрет на ношение оружия жителями острова, за исключением высшей знати и правительственных чиновников. Оставшиеся беззащитными перед чиновничьим произволом крестьяне и ремесленники обратились с призывом о помощи к мастерам рукопашного боя, который назывался окинава-тэ (*Habersetzer R., 1984*).

Окинава-тэ представляло собой синтез местных разновидностей кулачного боя с китайским цюаньшу и японскими бу-дзюцу, которые были привнесены на остров эмигрантами из этих стран.

В 1477 году Сё Син, следующий правитель Окинавы, издал указ не только о запрете на ношение оружия, но и на тренировочные занятия по системе окинава-тэ, что означало переход к подпольному развитию боевого искусства. Островитяне оказались беззащитными перед террором пиратов и местных разбойничьих шаяк, и их интерес к методам рукопашного боя без оружия возрос.

В 1609 году японский князь Симадзу Иэясу из клана Сацума высадился на Окинаве с трехтысячным войском. Небольшая окинавская армия была разбита, а собрать ополчение не удалось. Остров был оккупирован, и началась так называемая “охота за мечами” (катана гари). Во главе очагов организованного сопротивления стояли мастера окинава-тэ. Тайные группы собирались для изучения и совершенствования приемов рукопашного боя в горных пещерах или глухих зарослях. С тех пор окинава-тэ стали именовать “школой в зарослях” (*Биджиев С.В., 1994*).

Так как окинавские крестьяне и ремесленники были лишены возможности на равных, с оружием в руках сопротивляться японцам, они сделали грозным оружием собственные руки и ноги. Техника окинава-тэ позволяла голыми руками разбивать панцири и шлемы самураев, кончиками пальцев протыкать вражеские тела. Принцип окинава-тэ гласил: “Поднял кулак — убей”, то есть в реальном поединке с врагом нужно было либо победить, либо умереть. Самурай был защищен доспехами и вооружен мечом, поэтому решающим мог быть только один мощный сокрушительный удар (атэми), направленный в наиболее уязвимое место. В окинава-тэ ставка делалась на поставленный удар — таран, который мог бы при необходимости пробить любой доспех, привести к тяжелой травме или смертельному исходу для противника.

Необходимость приблизиться к противнику для проведения решающей атаки, избежав удара его меча, привела к разработке техник блокирования и тактики ведения боя на оптимальной дистанции. От бойца требовались повышенная координация движений, гибкость и отменная акробатическая подготовка (*Nishiyama H., Brown R., 1961*).

Еще до японской оккупации на Окинаве присутствовали мастера китайского кулачного искусства (цюаньшу) из числа эмигрантов и военных советников. Обучение местного населения китайским боевым искусствам началось с 1392 года, когда в Кумэмуру на Окинаве прибыло около сорока семей из Китая. В начале XVII века в Китай отправились посланцы с Окинавы, чтобы перенять боевой опыт у местных мастеров. Так на Окинаве, а затем и в Японии появился термин “кэмпо” — именно таково японское прочтение китайских иероглифов “цюаньшу”. Понятием “кэмпо” стали обозначать окинавские стили рукопашного боя (*Haines B.A., 1976*).

С 1629 года боевое искусство Окинавы именовалось “тэ” или “то-тэ”, “континентальная рука”, что указывало на слияние техники окинава-тэ и цюаньшу. К концу XVII века на Окинаве появилась техника куминай-дзюцу, создателем которой был Ко Сокун (китайское имя Гун Сянцзун), изучивший кулачное искусство в Шаолинском монастыре и прибывший на Окинаву с несколькими учениками. Эта техника принесла в тотэ (тэ) формальные упражнения — ката.

С конца XVIII века на Окинаве сформировались три центра искусства тэ близ трех крупнейших городов, где были обширные китайские колонии, представительства и миссии. Ветви тэ стали подразделяться по названиям городов: сюри-тэ, томари-тэ и наха-тэ. Тогда же мастер Сакугава впервые ввел термин “каратэ” в название своей школы — каратэ-но сакугава. Первоначально иероглиф “кара” использовался в смысле “страна на материке”, то есть Китай. Следовательно термин “каратэ” нужно было понимать как “китайская рука”. Во многом он был тождествен термину “тотэ”, так как иероглиф “то” означал китайскую династию Тан, а полная смысловая нагрузка иероглифа “кара” расшифровывалась как “Великий Китай династии Тан”.

Ученик Сакугавы Сокон Мацумура после нескольких лет пребывания в Китае в начале 30-х годов XIX века создал школу сёриндзи-рю гококу-ан каратэ (“каратэ стиля Шаолинь для защиты отечества”). На ее основе формировались все последующие окинавские стили и школы. А еще через полвека термин “тэ” был окончательно заменен на “каратэ” (*Habersetzer R., 1984*).

К исходу XIX века образовались два ведущих направления традиционного окинавского каратэ: сёрин-рю в результате смешения стилей

сюри-тэ и томари-тэ, а сёрэй-рю на основе наха-тэ и томари-тэ. Сёрэй-рю переводится как “школа просветленного духа”, а сёрин-рю — как “школа Шаолиня”. Упоминание в названии школы Шаолинского монастыря подчеркивает ее родословную связь с китайскими цюань-шу, и, в частности, с шаолиньцюань. Техника сёрин-рю базируется на более высоких стойках, чем в прочих японских стилях, что обеспечивает большую подвижность в бою. Техника сёрэй-рю основана на шаолинских комплексах “пяти животных” (тигра, леопарда, журавля, дракона и змеи), развивающих специфические качества бойца, в том числе его психофизическую устойчивость. Большое значение в сёрэй-рю придается развитию и мобилизации внутренней энергии ки через постановку особых форм дыхания, а также освоению шести видов холодного оружия — шеста (бо), трезубца (сай), рычага (тонфа), серпа (кама), “когтей” (тэко) и нунтяку (*Биджиев С.В., 1994*).

До 70-х годов XIX века открытое преподавание каратэ было невозможно, так как находилось под запретом властей и развивалось в условиях подполья. Реставрация Мэйдзи 1868 года открыла новую страницу в истории каратэ. В 1901 году каратэ в виде эксперимента вводится в программу обучения некоторых учебных заведений на Окинаве в качестве предмета, направленного на совершенствование физических качеств учащихся. Первым мастером, открыто преподававшим каратэ, был Итосу Ясунунэ.

Первое показательное выступление на Окинаве провел в 1902 году Фунакоси Гитин. Он же вместе с другими посланцами Окинавы в 1917 году выступал во дворце Бутокудэн в Токио. После демонстрации на первой общенациональной атлетической выставке в Токио в 1922 году каратэ стало распространяться по всей Японии, при университетах создавались клубы каратэ (*Haines B.A., 1976*).

Боевое искусство на Окинаве формировалось в значительном отрыве от религиозной и философской базы, выдвигая на первый план задачи сугубо прикладного характера. Характерными особенностями каратэ стали простота и надежность, предельный рационализм в действиях и ударно-силовой характер техники. Если в эпоху средневековья каратэ служило средством выживания, то в XX веке акцент с искусства убивать был смещен на духовное самосовершенствование личности. Большая заслуга в этом принадлежит мастерам Итосу и Фунакоси. Фунакоси называют отцом японского каратэ-до, так как именно он не только значительно модифицировал традиционное окинавское каратэ, но и привнес его на почву культурных традиций Японии.

Еще в начале XX века существовал термин “каратэ-дзюцу”, то есть “искусство китайской руки”. В 1905 году мастер Томо Ханасиро пред-

ложил заменить иероглиф “кара” в значении “китайский” на созвучный ему в значении “пустой”. Впоследствии Фунакоси обосновал эту замену. “Пустота” подразумевалась в значении “бескорыстность” и передавала внутреннюю очищенность и отсутствие эгоистических устремлений у адепта каратэ (каратэка). “Пустая рука” имела и прямой смысл: означая искусство проведения приемов невооруженной рукой. Был добавлен к названию и иероглиф “до” (путь), смысл которого заключался в перенесении внимания внутрь себя. Каратэка должен на пути тренировок, медитаций и самопознания заново воссоздать себя в гармоничном единстве с окружающим миром, преодолев собственное несовершенство. Так каратэ-дзюцу превращалось в каратэ-до (“путь пустой руки”). Это название и новая концепция, провозглашавшая приоритет духовного начала (до) в практике боевого искусства, были утверждены в 1936 году конференцией мастеров окинавского каратэ (Биджиев С.В., 1994).

До второй мировой войны образовались четыре крупнейших стиля японского каратэ. Стиль, основанный Фунакоси, получил название сётокан и под этим названием существует с 1936 года, хотя его формирование произошло гораздо раньше. Сёто — это литературный псевдоним Фунакоси, означающий “сосны и волны”, поэтому термин “сётокан” может переводиться как “дом Сёто” или как “дом сосны и волны”. Эмблема стиля — красный круг (символ солнца), охваченный белым полумесяцем, означает единство двух противоположных начал мироздания — ян и инь, солнца и луны. Сётокан формировался на основе сюри-тэ и является его адаптированным наследником. Фактически демонстрировать сётокан Фунакоси начал с 1917 года. Его основополагающий принцип: атака в каратэ не имеет преимущества, то есть каратэ не является оружием агрессии. Этот принцип не только проповедует идею гуманности, но и содержит прямой практический смысл: в момент атаки рука или нога нападающего превращается в цель для защищающегося и может быть поражена мощным блоком или контрударом. Второй принцип Фунакоси фактически вытекает из первого: в каратэ не нападают первыми, в каратэ бьют первыми. Если противник решил напасть, то нужно нанести удар первым; агрессия начинается раньше, но контратака опережает атаку. Фунакоси Гитин умер в 1957 году, в год первого чемпионата Японии по каратэ-до (Haines B.A., 1976).

На базе техники стиля сётокан сформировался стиль вадорю. Его основатель Оцука Хиронори с шестилетнего возраста изучал боевые искусства по школе синто ёсин-рю дзю-дзюцу и достиг немалых успехов: в 1921 году, когда ему было 29 лет, Оцука был назначен преемником

главы школы. С 1922 года Оцука стал изучать каратэ у Фунакоси и к 1939 году создал собственный стиль — вадо-рю, что означает “путь мира”. Название стиля не случайно, как не случаен и белый голубь мира и гармонии, соседствующий на эмблеме стиля со сжатым кулаком: Оцука отказался от бескомпромиссной жесткости стиля Фунакоси, идущей от традиций окинавского каратэ, и уделил первоочередное внимание вопросам духовности. Оцука считал, что истинное предназначение боевых искусств состоит не в насилии, а в том, чтобы добиваться мира и гармонии. Тренировки в вадо-рю, в первую очередь, посвящены развитию и совершенствованию определенного состояния разума. Разум должен быть живым и в экстремальной ситуации реагировать на окружающую действительность без колебаний. Главными качествами каратэка должны быть внутренняя уверенность и спокойствие характера, самоконтроль и уважение к окружающим, истинная гуманность в отношениях с людьми. Оцука отказался от усиленной подготовки ударных поверхностей рук и ног в процессе тренировок, считая шлифовку технических приемов пустой тратой времени и сил. Благодаря особому вниманию, уделяемому вопросам духовности, вадо-рю считается самым японским по своему внутреннему содержанию из всех стилей каратэ-до. В 1972 году в возрасте 80 лет, за десять лет до своей кончины, Оцука получил звание ханси — высший титул, присваиваемый государством в области воинских искусств (*Habersetzer R., 1984*).

Система годзю-рю была основана Мияги Тодзюном на базе одного из направлений окинавского каратэ — наха-тэ. Мияги в течение тринадцати лет обучался у основателя наха-тэ, одного из самых знаменитых мастеров своего времени Хига(си)онны Канрё. Окончательное оформление каратэ годзю-рю произошло в 1927—1928 годах, когда Мияги стал преподавать собственное направление каратэ в императорском университете в Киото. В результате подвижнической деятельности Мияги каратэ было официально признано одним из видов боевых искусств Японии и в 1933 году принято в Бутокукай (ассоциацию воинских искусств Японии). Слово “годзю” в буквальном переводе означает “твердое-мягкое”, но в философском смысле является символом сочетания двух противоположных начал, по типу китайского “инь-ян”. Таким образом, годзю-рю представляет собой традиционную школу окинавского каратэ, техника которой состоит из сочетания жестких и мягких, медленных и быстрых движений, совмещенных с глубоким диафрагмальным дыханием. Для годзю-рю характерны мягкие блоки, сохраняющие силу бойца для последующей атаки, серии скоростных ударов и большое количество уходов в сторону. В середине 30-х годов XX века ученик и соратник Мияги — Ямагути Гогэн — адаптиро-

вал наставления и методики учителя применительно к традициям японских воинских искусств. В 1935 году Ямагути ввел в практику обучения новую форму парной работы — дзию-кумитэ, то есть свободный поединок, в котором ученики могли продолжать отрабатывать технику. Впоследствии эта форма спарринга послужила основой для формирования спортивного направления каратэ-до, господствующего в мире после второй мировой войны (*Habersetzer R., 1984*).

В 1930 году окинавский мастер Мабуни Кэнва основал стиль сито-рю. В этом названии использованы иероглифы, входящие в фамилии двух знаменитых наставников, у которых занимался Мабуни, — Хига(си)-онны по стилю наха-тэ и Итосу Ясуцунэ по стилю сюри-тэ.

Сито-рю в основном жесткий стиль, хотя и не отказывается от мягкости, присущей годзю-рю. В сито-рю большое внимание уделяется освоению оружия (раздел кобу-дзюцу), в основном традиционного — бо, сай, тонфу, кама и нунтяку (*Биджиев С.В., 1994*).

В общем виде схема развития каратэ-до на Окинаве и в Японии до второй мировой войны представлена на рис. 2.

Особняком стоит развитие школы уёти-рю. Этот стиль был создан на Окинаве мастером Уёти Канбуном в начале XX века, но преподавать его начал в Японии с 1949 года сын основателя школы Уёти Канэй уже после смерти отца (*Haines B.A., 1976*).

Подавляющее большинство современных стилей каратэ появилось после второй мировой войны, причем не только в Японии, но и в США, и на Гавайях, и в некоторых других странах. К числу наиболее известных сегодня относятся 72 стиля. В основном — это спортивное каратэ-до, из арсенала которого исключены наиболее эффективные и действенные, а потому опасные приемы. Спортивное каратэ-до называют “бесконтактным”, хотя некоторые системы правил проведения поединков могут быть весьма жесткими. Но в любом случае это сравнение навыков и мастерства участников при посредничестве судей.

Существуют и стили контактного (“боевого”) каратэ, среди которых выделяются кёкусинкай и рэнбукай. Кёкусинкай был основан корейцем японского происхождения Оямой Масутацу в конце 40-х годов XX века на основе смешения стилей сётокан и годзю-рю, а в основу стиля рэнбукай (первоначально — рэнбукан) его основатели положили элементы сётокана, вадо-рю и сито-рю (*Оуата М., 1974*).

У всех ныне существующих стилей каратэ-до есть одна общая черта. Каждый из них ведет свою родословную от сформировавшихся в конце XIX — первой трети XX века двух окинавских и четырех японских стилей или является результатом их смешения.

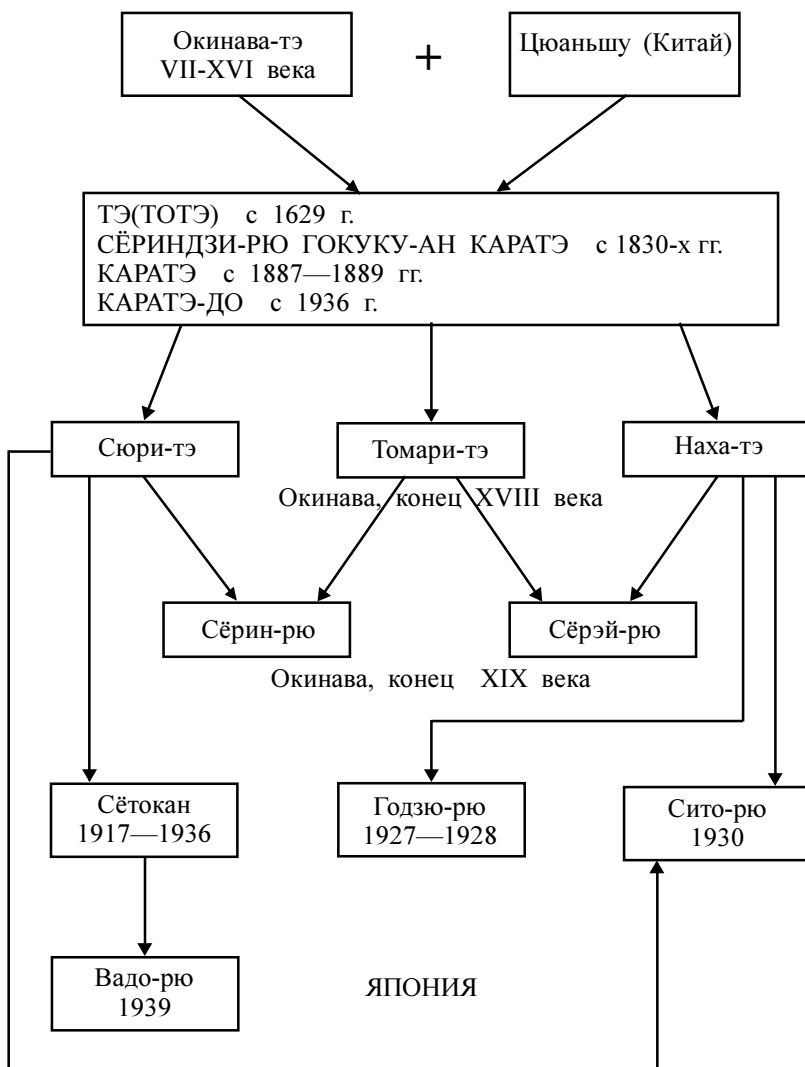


Рис. 2. Схема развития каратэ на Окинаве и в Японии до второй мировой войны

В основу тренинга практически во всех стилях каратэ положено триединство: кихон-ката-кумитэ. Кихон (“основная техника”) служит для отработки связей разум-тело, когда вырабатывается устойчивый двигательный навык, позволяющий выполнять любое действие автоматически, рефлекторно, исключая участие сознания в движении.

Ката (“формальные упражнения”) необходимы для совершенствования психологических характеристик личности и являются психическим самоконтролем за реализацией достигнутого в кихоне. Кумитэ (спарринг) помогает укрепить дух через реализацию техники, когда во взаимодействии с противником осознаются важнейшие моменты, отточенные в ката (*Nishiyama H., Brown R., 1961*).

2.2.6. Отдельные школы японских боевых искусств

Традиция создания школ, в которых преподавалось бы сразу несколько разновидностей воинских или боевых искусств, существует в Японии с XV века. Именно тогда Индзаса Изэнао-Тойсай основал школу тэнсин-сёдэн катори синто-рю, оказавшую значительное влияние на общий ход эволюции японских боевых искусств феодальной эпохи. В этой школе изучается восемь дисциплин (школа существует до сих пор и в 1961 году даже была объявлена национальным достоянием): бо-дзюцу (работа с шестом или палкой), дзю-дзюцу, иай-дзюцу, кэн-дзюцу, нагината-дзюцу (работа с копьем), сэйдзё-дзюцу (работа с короткой палкой), сюрикэн-дзюцу (метание острых предметов), тикудзё-дзюцу (работа с палочкой, уместающейся в ладони) (*Ratti O., Westbrook A., 1979*).

Многие школы были основаны в Японии в XX веке с учетом всего накопленного опыта развития боевых искусств в стране и за ее пределами.

В 1931 году мастер Мотидзуки Минору основал школу боевых искусств традиционной ориентации ёсэйкан-рю. С 1912 по 1928 год, начав заниматься в пятилетнем возрасте, Мотидзуки обучался дзюдо, причем одним из его учителей был сам Кано. В 1928—1931 годах мастер Мотидзуки изучал комплекс воинских искусств школы тэнсин-сёдэн катори синто-рю и одновременно постигал искусство кэн-дзюцу и дзё-дзюцу, айкидо (у Уэсибы Морихэя) и каратэ (у Фунакоси Гити-на). Получив столь комплексную подготовку, Мотидзуки смог обеспечить в своей школе обучение по программе практически всех основных боевых искусств Японии: айки-дзюцу, дзю-дзюцу и дзюдо, дзё-дзюцу и бо-дзюцу, кэн-дзюцу и кэндо, а также каратэ.

Еще одной японской школой традиционной ориентации стала хакко-рю (“школа восьми лучей”), созданная в 1938—1941 годах масте-

ром Окуямой Ёсидзи-Рюхо. В течение двенадцати лет Окуяма изучал дайто-рю айки-дзюцу и параллельно с ним еще семь боевых искусств: бо-дзюцу, кэн-дзюцу, кю-дзюцу, кусари-кама-дзюцу (искусство работы с серпом на цепи), сюрикэн-дзюцу (искусство метания острых предметов), яри-дзюцу (искусство работы с копьем) и окинавские стили каратэ. Восемь боевых искусств и стали “восьми лучами” школы Окуямы. Первоначально система называлась “госин бугэй”, но уже в 1941 году получила свое окончательное название. Помимо приемов боя голыми руками или с различными предметами, в школе хакко-рю также изучаются комплекс терапевтических приемов пальцевой акупрессуры (кохо-сиацу) и комплексы гимнастических упражнений для общего укрепления организма (кохо-госин-тайко). Техника хакко-рю основана на болевых захватах и замках на руки с последующими бросками либо удержаниями; удушающих приемах и парализующих точечных ударах. Философия хакко-рю основывается на единстве человека со Вселенной, что позволяет ему аккумулировать в организме космическую энергию “ки” (*Draeger D.F., Smith R.W., 1974*).

Послевоенное боевое искусство начинает свою историю с создания школы тайкикэн (“кулак великой энергии”) мастером Саваи Кэнъити. В молодости он занимался дзюдо и кэндо, а затем уехал в Китай, где стал учеником мастера синъицюань Ван Сянчжая, практиковавшего одну из разновидностей этого стиля — дачэнцюань. Вернувшись в Японию, Саваи, первоначально преподавал своим ученикам дачэнцюань, но постепенно переосмыслил некоторые его положения и создал собственную школу. Тайкикэн ориентирован исключительно на прикладное применение, основным видом тренировок являются учебные спарринги, проводимые только в естественных природных условиях как летом, так и зимой, большое внимание уделяется энергетическим упражнениям — работе с внутренней энергией ки. В тайкикэн практически не уделяется внимания ритуальным элементам и практике ката (*Corcoran J., Farkas E., 1983*).

Синтезом дзюдо и айкидо является школа томики-рю, созданная мастером Томики Кэндзи. Его учителями были: в дзюдо — Кано Дзигоро, в айкидо — Уэсиба Морихэй. Элементы своей системы Томики показал еще в 1940 году в Кодокане, но ее окончательное оформление произошло только к концу 50-х годов. Соревнования по томики-рю проводятся по парным ката, разделам рандори-кёги — бой с безоружным противником; нинидори — бой с двумя безоружными противниками; тандори — бой с противником, вооруженным кинжалом (*Draeger D.F., Smith R.W., 1974*).

Уже упоминалось о том, что китайское кулачное искусство цюань-шу в Японии получило название кэмпо (или кэнпо) — в соответствии с японским прочтением китайских иероглифов. По сути, этот термин явился обобщающим для китайских боевых искусств в Японии. В 1947 году мастер Накано Митиоми, известный под псевдонимом Со Досин, создал уникальную систему самозащиты, духовного совершенствования и физического воспитания — сёриндзи-кэнпо (“шаолиньское кулачное искусство” или “кулачный бой монастыря Молодого леса”). С 1920 по 1946 год Накано жил в Китае и изучил там ряд стилей ушу, уделяя большое внимание изучению даосизма, буддизма, конфуцианства, китайской магии и медицины. Мастер Вэнь Лаошэ раскрыл ему секреты шаолиньской школы ихэмэньцюань (“кулак Врат справедливости”) и провозгласил Накано своим преемником. Вернувшись в переживавшую огромные моральные и материальные трудности послевоенную Японию, Накано пришел к убеждению, что для духовного возрождения нации необходимо воодушевить молодежь не милитаристско-самурайским идеалом личности, а гуманным, ориентированным на взаимное сотрудничество и всеобщее благо. Средство для достижения этой цели Накано увидел в шаолиньской системе, соединяющей в себе боевые искусства с религиозной философией. В основу сёриндзи-кэнпо было положено учение Бодхидхармы о том, что для достижения просветления в равной мере необходимы железное здоровье, несгибаемый дух и миролюбивый характер. Их обретение возможно через практику боевых искусств и дыхательно-медитативные упражнения. Совершенствование тела в сёриндзи-кэнпо осуществляется тремя способами: твердым (гохо), мягким (дзюхо) и методом саморегуляции (сэйхо). Гохо включает в себя защитные действия (уходы, уклоны, блоки) и контрудары. Дзюхо — это проведение различных бросков и болевых удержаний, освобождение от захватов и контрзахваты, удушения. Эти приемы могут проводиться безболезненно для противника, а могут сопровождаться повреждением суставов и связок, что зависит от степени агрессивности нападающего. Метод сэйхо включает в себя практику сидячей и динамической медитации, точечный массаж и самомассаж, приемы мгновенного приведения себя в состояние наивысшей боевой готовности.

В 1952 году мастер Тиба Сансю специально для сил самообороны и полиции разработал боевое искусство тосю-какото, в котором синтезированы приемы айки-дзюцу, каратэ и кэмпо. Основной вид тренировок — поединки в жесткий контакт (*Draeger D.F., Smith R.W., 1974*).

2.3. Боевые искусства Кореи

История боевых искусств в Корее насчитывает около двух тысяч лет, ее отсчет ведется с эпохи Трех государств (I—VII века), когда на территории Корейского полуострова существовали три королевства — Когурё, Пэкчё и Силла. В каждом из них имелись свои системы боевой подготовки. На формирование и развитие корейских боевых искусств сильное влияние оказала китайская традиция. Неслучайно комплекс корейских боевых искусств обозначается термином “квонбоп” аналогичным китайскому “цюаньфа” (кулачный бой) (Тарас А.Е., 1996).

В государстве Когурё существовала система единоборств санбэ, название которой представляло собой корейское прочтение китайских иероглифов “шоубо”, обозначавших борьбу, распространенную в Китае в первые века нашей эры.

В королевстве Пэкчё боевые искусства были известны под названием “субак” и элементы этой древней системы сохранились до наших дней в форме субакдо. Считается, что техника субак долгое время хранилась в тайне и передавалась весьма ограниченному кругу учеников. Впервые она была частично открыта в 1790 году, когда в трактате Ли Дон Му “Муебот хончжи” был приведен комплекс приемов кулачного боя. Особенности субак выражаются в том, что нога бьёт в основном выше пояса, используются кулаки и ударная работа локтями. Большинство ударов руками производятся из стойки, в которой руки в исходном положении сложены перед грудью как будто для молитвы.

Школа современного субакдо была открыта в 1915 году в Сеуле мастером Хван Ки. В технике субакдо сочетаются жесткие резкие атаки и мягкие защиты. Практика субакдо складывается из четырех разделов: базовой техники, формальных упражнений, спарринга и отработки приемов защиты от захватов и от вооруженного нападения. Главная цель практики субакдо заключается в воспитании уважения к жизни во всех ее проявлениях. Надо уважать, в частности, и жизнь врага, оставляя ему шанс выжить.

В 540 году королем Силлы стал Чин Хун, поставивший цель не только укрепить собственное государство, но и объединить вокруг него два других. Недостающее для этого количество солдат можно было возместить высоким качеством подготовки главной ударной силы армии. Буддийскому монаху Вон Вану было поручено сформировать, обучить и воспитать отряд отборных воинов, названный “Хваран” (“Цветущая молодежь”), так как в него отобрали около пятисот 14—15-летних юношей из знатных семей. В мирное время хвараны

изучали комплекс боевых искусств, близкий к субак, учились управлять страной, а на войне сражались в первых рядах и проявляли себя наиболее умелыми воинами.

Тренировка хваранов заключалась не только в совершенствовании воинского мастерства, хотя и оно было разносторонним, включая в себя джигитовку, занятия фехтованием и стрельбу из лука. Юноши практиковали медитации, распевали магические песни, декламировали стихи, участвовали в воинских плясках, изучали историю страны и буддийское вероучение. Задачей такой комплексной подготовки было воспитание совершенной, гармоничной личности. Оно осуществлялось в соответствии с “пятью заповедями” Вон Вана: верность государю, почтительность к родителям, искренность с друзьями, храбрость перед врагом, разборчивость при убийстве. Суровый тренинг и целенаправленное моральное воспитание сделали из хваранов лучших воинов своего времени, численность их корпуса увеличилась до 5 тысяч человек. С помощью хваранов и танского Китая в 668 году произошло объединение Кореи вокруг Силлы и образовалось государство Объединенное Силла.

Хвараны занимали ведущие позиции в армии и государственном аппарате как в период существования Объединенного Силла (668—976 гг.), так и в эпоху государства Корё (976—1392 гг.). В 1392 году полководец Сун Гё И основал династию Ли, при которой господствующей стала конфуцианская идеология, а буддийское духовенство подверглось гонениям. Корпус хваранов был распущен, обучение по программе их подготовки было повсеместно запрещено, они были лишены занимаемых ими воинских и государственных должностей. С этого времени искусство хваранов укрывалось в буддийских храмах, передаваясь только многократно проверенным ученикам (*Pieter W., 1985*).

Первая общедоступная школа хварандо была открыта в Сеуле в 1960 году братьями Ли Бан Джу и Ли Сан Джу, в 70-е годы хварандо вышло за пределы Кореи.

Современное хварандо состоит из двух разделов: му суль (искусство боя) и ин суль (искусство врачевания). Му суль подразделяется на четыре группы приемов: рукопашный бой (вэ гон), включающий в себя удары руками и ногами, блоки, захваты, броски, выкручивания, удушения и нажимы на болевые точки; техника работы со 108 видами традиционного корейского оружия (муэ гон), среди которых выделяются шест, нож и меч; дыхательно-медитативные упражнения (нэ гон), с помощью которых происходит накопление внутренней энергии и управление ею; работа с сознанием (син гон) — техника гипноза, вхож-

дения в транс и искусство скрытного проникновения и маскировки. Ин суль включает в себя траволечение, костоправство, акупунктуру и акупрессу (*Pieter W., 1985*).

Так как объединение Кореи в 668 году происходило при непосредственном участии Китая, квонбоп обогатился китайской традицией, появились заимствованные из Китая направления и стили (например, тансудо — “танская рука”). Произошло расслоение квонбоп на две ветви: более китаизированная включала в себя придворные боевые искусства, в том числе те, которые применялись для обучения воинской элиты, а также боевые искусства, практиковавшиеся в буддийских монастырях; сохранившая корейскую самобытность ветвь была популярна среди простых людей.

В эпоху Объединенного Силла и Корё оформились несколько школ и стилей корейских боевых искусств.

В наибольшей степени национальным видом боевых искусств Кореи является тхэккён. Для него характерна развитая техника ног с большим арсеналом разнообразных подножек и подсечек. Круговые удары ногами встречаются гораздо чаще прямых, проникающих, так как выше грудной клетки ногами не бьют. В поединке главной целью считается повалить противника, а не нанести ему повреждение. Удары кулаками в тхэккён полностью исключены. Руки применяются для тычковых ударов ладонью в лицо и в горло, а также для захватов руки или ноги противника, после чего ему наносится сильный удар ногой. Во время тренировок ученики набивают ноги на камнях, на стволах деревьев или прыгая через колючие кусты (*Culin S., 1985*).

Корейские горные отшельники развивали “мягкое искусство” юсуль, техника которого была построена на бросках, болевых замках, захватах и точечных ударах в уязвимые места. Наряду с отработкой техники, отшельник занимался своим духовным совершенствованием, предполагавшим осознание себя частью природы, умение жить в гармонии с окружающим миром и способность гармонизировать мир вокруг себя (*Culin S., 1985*).

Другой вид боевых искусств, развитый среди отшельников получил название “чхарёк” (“заимствование силы”). Термин “сонин” (отшельник) переводится как “совершенный человек”. В основе системы духовного и физического совершенствования отшельников лежала концепция единства человека и природы. Все существование отшельника в горах подчинялось естественным природным ритмам и законам. Суровые условия жизни сочетались с интенсивными медитациями, например, под ледяными струями водопада. Постепенно тело человека становилось нечувствительным к зною и холоду, он мог подолгу обходиться

без пищи и сна, человек обретал звериную чувствительность и интуицию, но его дух оставался спокоен. Отшельник приобретал способность к целительству, ясновидению и гипнозу. Слияние с природой давало ему возможность черпать энергию из неиссякаемого источника и использовать ее, в частности, для самозащиты.

Чхарёк направлен на развитие способностей самого человека, а природная энергия помогает этому. Занятия чхарёк пробуждают скрытые резервы человека, и его мощь прорастает изнутри. Природная энергия аккумулированная в организме человека, позволяет ему выполнять такие упражнения, как “железная рубашка”, когда тело выдерживает сильные удары и давление тяжелых грузов. В чхарёк нет строгих схем защиты или атаки, не существует формальных упражнений (пхумсэ). Техника работы ногами, включающая в себя типично корейские удары из положения сидя, сочетается в чхарёк с системой блоков, где кулак противника захватывается согнутой в локте рукой. Удержания чередуются с заломами и жесткими ударами. В более поздний период времени подобная техника получила название “кихап”. Много внимания в чхарёк уделено работе с оружием, преимущественно с шестом и дубинкой. Дыхательные упражнения выполняются в положениях стоя, сидя, лежа и вверх ногами. Искусство использования внутренней энергии включает в себя способность прицельной “стрельбы” ею, когда от удара по горке кирпичей разбивается “нужный”.

В королевстве Корё боевые искусства, развивавшиеся при дворе, были местными разновидностями китайских. К концу правления династии фактическая власть в стране принадлежала полководцам из клана Чхве (Чой), установившим режим по типу японского сёгуната. Личная гвардия дома Чхве, самбёльчхо (“три особых корпуса”), изучала китайское искусство боя голыми руками, на основе которого было создано боевое искусство орёнквон (“кулак пяти видов”). Орёнквон состоял из пяти направлений: “кулак пушечного удара”, “кулак свирепого тигра”, “кулак обезьяны”, “кулак журавля” и “кулак семи звезд”, у каждого из них существовали китайские прототипы: паочуй, хусинцюань, хоучюань, хэцюань и цисинцюань (Culin S., 1985).

В XIII веке Корея попала под монгольское влияние, проявившееся в разных областях, в том числе и в боевых искусствах. От монголов корейцы переняли борьбу ссырым — борьбу на поясах, в которой запрещены удары и допускаются только броски с применением корпуса, бедер, рук и ног. Чем больше вес борца, тем больше у него шансов одержать победу.

Правящая династия Корё с приходом монголов сохранила свою власть, хотя и попала в политическую зависимость, отдав часть влас-

тных полномочий в руки монгольских чиновников. Свержение монгольской династии Юань в Китае в 1368 году и установление власти династии Мин предвещало скорые перемены и в Корее. В 1392 году к власти на Корейском полуострове пришла династия Ли, тесно связанная союзническими узами с Китаем. В результате господствующим течением в государственной идеологии стало конфуцианство. Для офицеров и чиновников были введены государственные экзамены, на которых необходимо было продемонстрировать знание древних трактатов, искусство стрельбы из лука и вольтижировки, а также победить в кулачном бою не менее трех соперников.

С 1592 по 1598 год Корея вела тяжелую войну с японской армией, в то время лучшей на Дальнем Востоке. Партизанские отряды ыйбён (“армия справедливости”) возглавляли местные мастера боевых искусств. На помощь пришли китайские инструкторы и войска. Они принесли с собой традицию шаолиньского ушу. Кореизированный вариант шаолиньских боевых искусств известен как соримквон.

В это же время развивались и другие системы самообороны, базировавшиеся на буддийской идеологии и практиковавшие использование внутренней энергии человека. Такое боевое искусство, как хёльдо, включало в себя броски и обездвиживание противника через воздействие на биологически активные точки, вызывающее болевой шок или потерю сознания (*Corcoran J., Farkas E., 1983*).

Стиль пульмудо был похож на китайские стили, использующие мягкую технику работы рук; в основе техники пульмудо лежит движение открытой ладони по кругу, темп исполнения форм медленнее, чем в других стилях. В пульмудо используются элементы китайских стилей журавля и богомола, сегодня к ним добавился и комплекс тайцзицюань из 24-х форм.

В конце XVI века на северо-западе Кореи появилась техника пакчхиги. В ее основу легла работа локтями, плечами и головой. Оригинальным оружием пакчхиги была собственная коса бойца, которая становилась плеткой, когда в нее вплеталось подобие небольшой металлической гири или вставлялся острый гребень.

В XVII—XIX веках боевые искусства Кореи практически не развивались: некоторые из них были позабыты, качественный уровень других понизился. В 1910 году Корея стала составной частью Японской империи, и во все сферы жизнедеятельности корейцев стали привноситься японские традиции. Не стали исключением и боевые искусства — доминировавшее когда-то китайское влияние сменилось не менее сильным японским. Наибольшую популярность в Корее приобрели дзюдо и кэндо, под термином “юсульт” стали понимать дзю-дзюцу, а ви-

доизмененная техника монахов-отшельников, практиковавших “мягкое искусство” (юсульт) получила название “кидо” (“путь энергии”).

Одним из учеников мастера школы дайто-рю айки-дзюцу Такэды Сокаку с 1919 года был кореец Чхве (Чой) Ён Соль. Прожив 27 лет в Японии, он соединил технику айки-дзюцу с традиционными корейскими техниками кидо (юсульт) и тхэккён, в которых большое внимание уделялось работе ног. Так появилось хапкидо. Говоря, что возраст этого боевого искусства приближается к двум тысячам лет, корейцы переносят на хапкидо древнюю историю тхэккён, известного еще с эпохи Объединенного Силла. Фактически же хапкидо не старше семидесяти лет, так как Чхве Ён Соль начал создавать свою систему с 20-х годов нашего столетия. Первые варианты этого боевого искусства мастер называл последовательно: юквонсульт, хосинсульт и бисульт. Только в 1948 году появился окончательный термин “хапкидо”, означающий “путь соединения энергий” (*Culin S., 1985*).

Иероглифы, которыми записывается название стиля в японском языке, те же самые, что составляют слово “айкидо”. Это совпадение не случайно. Во-первых, Чхве Ён Соль и создатель айкидо Уэсиба Мориэй обучались у одного и того же наставника. Во-вторых, оба стиля базируются на комплексном использовании ударов ногами и захватов руками, соединения собственной силы бойца с силой противника, слиянии энергии тела с энергией Вселенной. В то же время, между имеющими общие корни айкидо и хапкидо существует ряд принципиальных различий. Айкидо — сугубо оборонительная система, имеющая своей целью выведение противника из равновесия с помощью детально разработанной техники перемещений и болевых захватов и ставящая задачу непричинения вреда сопернику. Поэтому ударов ногами в ней нет, а применение ударов руками ограничено и предназначено исключительно для дезориентации противника и выведения его из равновесия перед проведением захвата.

Хапкидо, в отличие от айкидо, содержит обширный раздел техники ног, применяемой как в обороне, так и в атаке. Атака в хапкидо имеет приоритет над защитой, болевые захваты и заломы проводятся резко, с целью сломать сустав. Броски проводятся коротко и быстро, что позволяет успешно вести бой с несколькими противниками, переключаясь с одного на другого.

Обучение в хапкидо начинается с отработки резких движений — ударов ногами и руками, а заканчивается практикой работы пальцев по точкам, что связано с возможностями управления внутренней энергией. Под конец обучения человек обретает осознание механизма круговорота энергии “ки”, сосредоточивает ее в себе и направляет в нуж-

ное русло. Приверженцы хапкидо считают, что их стиль наиболее гармонично сочетает в себе внешнюю работу с внутренней, жесткость с мягкостью.

Техника хапкидо повлияла на создание ряда боевых искусств в последние несколько десятилетий. Мастер Ли Дон Гу основал сонмудо, которое отличается меньшим количеством круговых движений. Самооборона построена на весьма жестких правилах, но внимание уделяется тренировке в равной степени как тела, так и духа. Ряд упражнений развивают способность управления внутренней энергией, что позволяет бойцу работать вслепую, в том числе и с оружием.

В США мастер Чи Хан Джэ на базе хапкидо создал стиль синмудо, в наибольшей степени из всех родственных систем отличающийся от техники айки-дзюцу. В Корее Мён Эке Ок стал основателем хведжон мусуль, где развороты корпуса используются главным образом для обхода противника и нанесения ударов, а также детально разработана техника ударов ногами (чоксульдо) (Тарас А.Е., 1996).

После освобождения Кореи в 1945 году национальные боевые искусства вышли из подполья, но традиция их передачи была утеряна, поэтому развивалось большое количество родственных направлений со схожим техническим арсеналом, у которых отсутствовали философские принципы и духовная основа.

После Корейской войны 1950—1953 годов в обществе возникла идея создания единого национального боевого искусства, которое стало бы символом духа нации. Реализовал эту идею генерал Чхве (Чой) Хон Хи в 1955 году. Новое боевое искусство было создано на базе традиционных корейских видов борьбы субак и тхэккён с использованием элементов каратэ, которое создатель стиля изучал в Японии, став обладателем второго дана. Корейское национальное боевое искусство стало унифицированным вариантом, объединившим технику девяти послевоенных школ, и получило название “тхэквондо” — “путь руки и ноги”, или “путь ноги и кулака”. По сути, этот термин вобрал в себя все разновидности боевых искусств, так как в любом из них используется либо техника рук, либо техника ног, либо обе одновременно. Тхэквондо считается вершиной развития корейских боевых искусств, а все существовавшие в прошлом стили объявлены ступенями его развития на более низкой стадии (Choi H.H., 1972).

Тхэквондо в большей степени вид спорта, нежели боевое искусство, имеющее духовно-философские корни, а потому пригодно для массового физического воспитания, но оно не способно порождать духовную оппозицию властям, что приветствовалось южнокорейским диктаторским режимом. В знак протеста против подтасовки итогов пре-

зидентских выборов генералом Пак Чжон Хи в 1972 году, Чхве Хон Хи перевел штаб-квартиру созданной им в 1966 году Международной федерации тхэквондо в Торонто (Канада), покинув Сеул. Но, лишившись государственной финансовой поддержки, основатель тхэквондо вынужден был наладить сотрудничество с властями КНДР, также не замеченными в приверженности идеалам демократии. В результате название стиля стало звучать на западный манер (таэквондо), чтобы отличаться от южнокорейского аналога, а границы влияния Международной федерации таэквондо (ИТФ) сузились до рамок КНДР, СССР и ряда стран Восточной Европы.

Тем временем развитие тхэквондо в Южной Корее успешно продолжалось. В ноябре 1972 года был открыт центр исследования, обучения и популяризации тхэквондо “Куккивон” в Сеуле. С 1973 года там же находится штаб-квартира Всемирной федерации тхэквондо (ВТФ) во главе с Ким Ун Ёном. Именно ВТФ имеет свои филиалы в 118 странах мира, в том числе в СНГ и Восточной Европе (*Chun R., 1982*).

Главный элемент техники тхэквондо — формальные упражнения (пхумсэ), которые раскрывают уровень подготовки бойца. Существуют также упражнения по разбиванию предметов (кёкпха), демонстрирующие силу удара, и спарринг (кёруги) — бой, проводимый по строгим правилам, с использованием протекторов; победа присуждается по сумме набранных очков, удары разрешаются только в защищенные места не ниже пояса; запрещены все виды захватов, наказываются броски, толчки и атаки коленями; удар ногой имеет приоритет над ударом рукой, атака лица над атакой корпуса, удар в прыжке над ударом из стойки. Техника работы с оружием в тхэквондо отсутствует, так как считается, что подготовленное соответствующим образом тело человека само по себе может быть достаточно грозным оружием (*Choi H.H., 1972*).

В 70-е годы XX века в Корее появился новый вид единоборств — куксильвон, название которого можно перевести как “национальное (государственное) искусство”. Его создание было вызвано стремлением поддержать традиционные корейские единоборства в противовес официальному курсу на поддержку спортивного варианта тхэквондо. Создателем куксильвон был мастер Со Ин Хёк, тридцать лет странствовавший по храмам в поисках забытых приемов национальных видов боевых искусств. Куксильвон вобрал в себя лучшие элементы техники трех направлений развивавшихся в Корее единоборств: семейных и клановых школ (садо мусуль), монастырских боевых искусств (пудльдо мусуль) и “дворцовых искусств”, использовавшихся для подготовки

армии (кунджун мусуль). С 1975 года Со Ин Хёк, вынужденный покинуть страну из-за преследований со стороны властей, живет в США.

Стойки в куксульвон достаточно мягкие, но ударная работа поставлена жестко. Удары наносят кулаком, тыльной стороной ладони, “рукой-плетью”, “рукой-ножом” и “когтями тигра” (расставленными и чуть согнутыми пальцами). Преобладают захваты за кисть с последующим рывком, щипковые и когтевые. При работе с двумя противниками руки работают в разных направлениях, удар ногами производится по обоим противникам одновременно. Разработан мощный арсенал приемов из положений лежа и сидя против стоящего противника. Высвобождение от захватов связано с развитой техникой падений и кувырков, а также с нажатием на нервные центры предплечий противника. Существует техника “работы от стен” (хвальджанчаги), когда препятствие помогает сохранить равновесие для разворота в воздухе; один противник служит для отталкивания, чтобы начать атаку против другого; отталкивание происходит “от пустоты”, используется только инерция тела и упругость воздуха.

В куксульвон существуют три разновидности спарринга: бой, основанный на захватах и бросках; бой в протекторах, ведущийся по определенным правилам, но в полную силу и на максимальной скорости; и свободный бой, в котором используется весь арсенал приемов: броски, захваты, заломы, удары ногами и руками, атака нервных центров, подсечки и удушения (*Culin S., 1985*).

Оружие куксульвон богато и разнообразно: короткая палка, с которой начинается обучение, а также шест, костыль, меч, веер, кинжал. Существуют свободный и полусвободный спарринги с оружием. Техника работы с мечом напоминает китайскую технику меча цзянь, используется также обратный хват, происхождение которого связано с хва-ранами (*Pieter W., 1985*).

В куксульвон самое серьезное внимание уделяется работе с внутренней энергией ки, методики которой заимствованы из буддийских монастырей и основаны на китайской натурфилософии.

Среди появившихся в последние годы стилей некоторые основное внимание обращают на работу с оружием. В чхонмёдо базовым видом оружия является меч, но, используя оригинальную технику, адепты этого боевого искусства в состоянии вести бой чем угодно, опираясь на ряд общих принципов работы с оружием. Арсенал другого боевого искусства, сольсадо, содержит меч, нунтяку, серп, шест, короткую палку, парные дубинки и кинжалы (*Тарас А.Е., 1996*).

Ряд стилей идут по пути объединения элементов нескольких техник. Так, в ханпхуль используется техника рук, применяемая в каратэ,

и техника ног, характерная для тхэккён. Среди студентов распространен кёккидо, в котором поединок состоит из трех раундов: в первом используется техника тхэквондо, во втором — дзюдо, в третьем — вольной борьбы, пришедшей из Европы. Американский опыт создания новых боевых искусств выразился в появлении кёктхуги, техника которого практически совпадает с арсеналом кикбоксинга. И, наконец, вонхвадо — система, созданная последователями церкви Объединения и “преподобного” Сан Мён Муна, представляющая собой механическое соединение приемов дзюдо и тхэквондо с элементами хапкидо, служащая лишь для привлечения в секту новых сторонников. К подлинной традиции боевых искусств Востока вонхвадо не имеет никакого отношения, оно не связано ни с одним философским учением. В вонхвадо существуют два направления — тон иль и чун хва, близкие к мягкому направлению хапкидо. Удары противника отклоняют от первоначальной траектории с последующим переходом на захват, после чего проводятся бросок, болевое удержание, удар, удушение или нажатие на болевую точку. Для развития “чувства противника” в вонхвадо большое внимание уделяется парным упражнениям, работа с оружием ограничивается упражнениями с короткой палкой и ножом (Тарас А.Е., 1996).

Сегодня в Корее около тридцати видов боевых искусств, которые можно условно разделить на пять групп. К первой относятся тхэквондо и созданные на его основе направления, в которых удары ног имеют приоритет над ударами руками и отсутствуют формы работы с оружием. Вторая группа — это стили, в которых используются броски и захваты, а также разработана техника действий с оружием (хапкидо, куксульвон и др.). К третьей группе относятся традиционные буддийские стили (хёльдо, пульмудо и др.), превращенные в лечебно-оздоровительные направления. К четвертой группе принадлежат традиционные виды корейских боевых искусств: тхэккён, чхарёк и др. И, наконец, пятая группа включает в себя все вновь образованные виды боевых искусств, такие как вонхвадо.

2.4. Боевые искусства Юго-Восточной Азии

2.4.1. Боевые искусства Вьетнама

До окончательного захвата Францией Вьетнама в 1884 году там существовало много различных стилей и школ боевых искусств. Традиционные виды вьетнамских единоборств объединяются термином “во”,

который включает в себя и кулачный бой, и борьбу, и работу с оружием, и дыхательную гимнастику. Но практически все они складывались при преобладающем влиянии Китая.

В древности программа физического воспитания аристократии и военачальников включала в себя такие виды состязаний, как скачки, стрельбу из лука, греблю, плавание, борьбу, кулачный бой, бой на палках, танец со щитом и мечом, игру в волан и в мяч (по типу современного баскетбола). Все это объединялось понятием “во”.

Экзамены по во состояли не только из соревновательной программы, нужно было хорошо знать военное дело, а также продемонстрировать свои интеллектуальные качества, способности к самоконтролю. Выдерживал экзамен тот, кто хорошо знал литературу, показывал высокую боеготовность, был физически силен и красив. Таким образом, традиция во складывалась под влиянием конфуцианства (*История Вьетнама, 1983*).

Из народных вьетнамских боевых искусств можно выделить оригинальный стиль рукопашного боя ким ке (“золотой петух”). Его создателем считается один из предводителей восстания тейшонов, произошедшего во Вьетнаме в 1773—1802 годах, Нгуен Лы. Этот стиль возник в результате наблюдений за петушиными боями, пользовавшимися большой популярностью среди вьетнамских крестьян. Техника и тактика ким ке скопированы с действий бойцовых петухов: часто используются прыжки с последующими ударами ногами, ложные выпады или притворные отступления, заходы к противнику сбоку. Атаки головой в лицо, в грудь и в живот противника напоминают удары петуха клювом, а размашистые удары ребром ладони схожи с петушиными ударами крыльями. В ким ке предпочитают нырять под удар противника или уходить от него вращением вокруг своей оси, после чего следует немедленная контратака по ребрам, почкам или позвоночнику, удары в солнечное сплетение, висок или затылок. Основной ударной силой является не кулак, а пальцы, согнутые подобно петушиной лапе или собранные вместе, словно клюв. С их помощью поражают глаза, горло, виски или подмышки противника. Ударные поверхности ступней ног — это пятки (“шпоры”) и пальцы (“когти”), это обусловлено тем, что простолюдины сражались, как правило, босиком. Техника ног включает в себя удары коленями, подсеки, удары одной ногой с разворота и двумя ногами одновременно. Бойцы использовали даже зубы, с помощью которых им удавалось “выклеивать” куски тела противника, перекусывать ему горло или перегрызать сухожилия. Стиль ким ке сочетает мягкость и твердость, податливость и напор (*Нгуен Ван Дунг, 1991*).

В XVIII—XX веках во Вьетнаме активно проникали южные стили китайского ушу, сохранившие на новой почве и свой технический арсенал, и духовную основу. Так появилось около двадцати школ боевых искусств, китайских по духу, но с вьетнамскими названиями. Наибольшую известность приобрели ба хак (кит. байхэцюань — “стиль белого журавля”), зыонг ланг (кит. танланцюань — “стиль богомола”), хонг за куэн (кит. хунцзяцюань), винг чунг (кит. винчунь). Вьетнамские версии шаолиньских боевых искусств (шаолиньцюань) получили название “тхьеу лам”. Выделим одну из них — тхьеу лам лям сон (шаолинь ланшаньцюань — “шаолиньский кулак лазурных гор”), так как российскими последователями этого стиля основана собственная школа в Санкт-Петербурге. В рамках тхьеу лам лям сон практикуются несколько стилей южно-китайского ушу, в том числе хунцзяцюань, лоханцюань, юнчунь (винчунь). Создатель стиля Хан Бай в конце XIX века более двадцати лет изучал боевые искусства на юге Китая, и первоначально его школа носила имя основателя — ханбайцзя, пользуясь хорошей репутацией во Вьетнаме и входя в десятку сильнейших школ южных провинций Китая. Название “шаолиньский кулак лазурных гор” существует с 1946 года, оно было дано мастером Хоанг Ван Лыонгом, возглавлявшим тогда школу. Лазурный цвет на ее гербе стал символом чистоты и возвышенности помыслов адептов стиля, ассоциировался с весной, возрождением и жизненностью. Гора в названии и на гербе несет в себе традиционную идею устойчивости, постоянства, крепости основания и устремленности к возвышенному. Техника тхьеу лам лям сон типична для школ Южного Шаолиня. Она базируется на традиционной технике “пяти зверей” (дракона, змеи, тигра, леопарда и журавля); предпочтительным считается ведение боя на ближней дистанции, поэтому преобладают короткие, мощные удары кулаками, разнообразные удары локтями, предплечьями, плечами и корпусом. Работа ногами выполняется в основном по нижнему уровню с использованием всевозможных зацепов и подсечек. Также для школы тхьеу лам лям сон характерна изощренная бросковая техника. Внутренний раздел школы развивает медитативные навыки, специфические для ушу, стабилизирует правильное брюшное дыхание и позволяет ощущать местонахождение центра силы тела (даньтянь). В тхьеу лам лям сон используются такие виды оружия как копье, палка, мечи дао и цзянь, алебарда и некоторые другие; практикуется жесткий цигун (ингун) в комплексе ват кым люэн кхи (“жесткая проводка дыхания”) (Нгуен Ван Дунг, 1991).

Все школы, в основу которых были положены различные стили китайского ушу, носили семейный характер, то есть закрытый или полу-

закрытый, были немногочисленными по составу. Для поступления в них было необходимо иметь благородное происхождение, рекомендацию от человека, которому доверял мастер-наставник, и выдержать суровые приемные испытания. Обучение носило ярко выраженный личностный характер, что соответствовало китайским принципам прямой передачи истинной традиции от учителя к ученику, взаимоотношения которых напоминали диалог отца с сыном.

В XX веке французские колонизаторы сочли, что боевые искусства не представляют никакой опасности для существования их режима, и с 30-х годов начался новый этап развития вьетнамских боевых искусств, получивших обобщенное название “во-Вьетнам”.

В 1938 году мастер Нгуен Лок основал универсальный стиль вьетнамских боевых искусств — вовинам-вьетводао. Его источниками стали заново переосмысленные старинные стили вьетнамского рукопашного боя, упоминавшиеся в трактате XVI века “Лин нам во кин”, — это тайшон нян (“феникс Западной горы”), до нханг (“одноглазый”), са лонг чыонг (“сила дракона песков”) и хоанг лонг (“огненный дракон”). Нгуен Лок поставил во главу угла духовное и физическое развитие человека через практику боевого искусства. В ближнем бою техника вовинам-вьетводао основана на ударах локтями, коленями и головой, широко используются подсечки и подножки, болевые приемы и броски. На дальней дистанции применяются удары кулаками, пальцами, стопами, а также “ножницы” (донг чан) — подбивы и захваты противника ногами на любом уровне от стоп до шеи, в том числе запрыгивание на шею противника (*Тарас А.Е., 1996*).

Нгуен Лок отказался от традиций истинной передачи и преподавал свое искусство всем желающим, в том числе колонизаторам. Боевое искусство вышло за пределы закрытых семейных дворов и преподавалось на открытых площадках. Техника заимствовалась из самых разнообразных стилей, в том числе японских дзю-дзюцу и дзюдо во время второй мировой войны в период японской оккупации Вьетнама.

Под влиянием новшеств Нгуен Лока другие мастера также стали создавать свои стили. Они брали какой-то один семейный стиль за основу и добавляли к нему всю ту технику из других стилей, какую считали нужным. Так появились новые школы: вовинам, ву дао, вьетвудао, тхан лонг, шон лонг куэн туат. В ряде провинций создавались региональные школы, такие как во Бин Динь (боевое искусство провинции Бин Динь), во Тхай Бинь (боевое искусство провинции Тхай Бинь) и другие (*Нгуен Ван Дунг, 1991*).

Боевые искусства Вьетнама подразделяются на две большие категории: во туат (бой без оружия) и ководао (бой с оружием). Как пра-

вило, работа с оружием в рамках одного стиля изучается параллельно с техникой боя голыми руками.

Оружие во Вьетнаме традиционно разделяется на ручное (ву кхи) и метательное (ам кхи). К ручному относятся: меч дао и ряд его разновидностей, парные крюки (сонг кау), меч кьем (аналог китайского цзянь), алебарда (тхан лонг дао), разновидности парных ножей, копье (тхыонг), короткий трезубец (дан бай), шест (бат), длинная палка (чыонг бонг), дубинка (бонг), грабли (буа као), лопата (бут чи), вилы (нья), топор (риу), многие разновидности бичей и цепов. Некоторые виды метательного оружия: арбалет (но), лук (кунг), “звезды” (пхи тин чам), иглы (пхи чам), металлические стрелки (пхи тьен), духовая трубка для выстреливания отравленных иголок (пхи дин чам) (Тарас А.Е., 1996).

Большинство видов вьетнамского оружия являются прямым заимствованием из Китая, но есть и специфические национальные виды. К таковым относятся тью сонг кон и вьетлонг гым. Первое — это одновременно используемые две короткие палки, скошенные по краям. Второе — вьетнамская сабля, отличие которой в том, что не существует одинаковых ее экземпляров: длина сабли равнялась длине руки владельца плюс толщине кулака, положенного на плечо; длина рукояти соответствовала максимально возможному расстоянию между кончиками среднего и большого пальцев руки (Тарас А.Е., 1996).

2.4.2. Боевые искусства Бирмы

Комплекс бирманских боевых искусств носит обобщающее название “таинг”. Он состоит из четырех разделов: бандо, летвэй, набан и баншай.

Бандо — это искусство боя голыми руками, мягкий вариант кулачного боя. Первое упоминание о нем относится ко времени династии Паган (XI—XII века). Бандо развивалось в буддийских монастырях, а также практиковалось в “Кхо кьяунг” — учебном заведении для сыновей правителей и аристократов, где преподавателями были также буддийские монахи. Кроме того, боевым искусствам обучали воинов королевской гвардии. Таким образом, бандо развивалось как элитный вид единоборств.

Техника бандо включает в себя блоки, удары головой, удушения, захваты, удары кулаками, локтями, ступнями и коленями, пальцами в форме “когтей”, подножки и броски. В технике обучения и в классификации приемов бандо основополагающим является принцип “девять на девять”: существуют девять основных способов перемещения, девять базовых блоков, девять типов ударов ногами, девять способов

ударов локтями, кулаками и коленями, девять основных направлений атаки и обороны, девять основных типов захватов, удержаний, бросков, девять приемов, с помощью которых отрывают противника от земли. Все остальные приемы бандо базируются на этом фундаменте.

Тела бойцов бандо покрываются татуировкой, изображающей животных. Раньше она обозначала принадлежность бойца к тому или иному подразделению бирманской армии, а в современном бандо принято считать, что зверь на теле бойца передает ему часть своей силы и быстроты. Болезненная и длительная процедура нанесения рисунка на кожу сама по себе является одним из способов воспитания выдержки и силы духа.

Среди аристократов практиковалось мягкое и среднее бандо. В мягком бандо бой ведется против воображаемого противника по заранее подготовленной схеме, по сути оно напоминает таолу в ушу или ката в каратэ, то есть формальные упражнения.

Среднее бандо, практиковавшееся и в армии, подразумевало проведение спарринга, то есть боя в легкий контакт в течение трех минут (*Corcoran J., Farkas E., 1983*).

Жесткий вариант бандо получил название “летвэй”, это кулачный бой в полный контакт, заканчивающийся нокаутом одного из бойцов. В летвэй не существует каких-либо ограничений, обеспечивающих безопасность партнеров. Разрешены удушения и захваты, на руки бойцов намотаны кожаные ремни, что позволяет наносить удары не только кулаком, но и обеими сторонами ладони.

Летвэй был крестьянским видом единоборства. Состязания обычно приурочивали к празднику урожая и проводили на деревянном помосте или утрамбованной земляной площадке. В поединке были разрешены удары кулаками, ступнями, локтями, коленями и головой, не приветствовалось царапанье, дергание за волосы, укусы и удары в пах.

В современном летвэй нет весовых категорий, бойцов разделяют на три категории по степени их опытности и наличию достигнутых успехов. Непосредственно перед схваткой бойцы исполняют мистический танец, а сам бой проходит под аккомпанемент монотонной мелодии, ритм которой убыстряется по мере развития боя. Во время схватки нельзя бить лежащего или опустившего руки, бойцы не должны специально стремиться нанести друг другу сильные повреждения, поединок часто проходит до первой крови.

Основой подготовки бойца летвэй являются цепочки базовых движений и приемов (летвэй ей), имитирующие движения одного из двенадцати животных. Иногда эти же движения составляют танец, исполняемый перед боем. К “звериным стилям” относятся комплексы движений

буйвола, кобры, орла, обезьяны, пантеры, удава, скорпиона, кабана, оленя, полевой птицы, тигра и гадюки.

Набан, еще одна разновидность таинг, представляет собой силовую борьбу, в которой запрещены удары.

Баншай — это общее название всех видов бирманских искусств работы с оружием. Традиционными для Бирмы видами оружия являются шест, копье и меч (дха). Техника тридцати семи классических приемов владения мечом складывалась под китайским влиянием. Освоение работы с оружием происходит параллельно с изучением техники бандо (*Draeger D.F., Smith R.W., 1974*).

Бандо могут заниматься и женщины, так как техника уходов и освобождений от захватов — удобный для них вид самообороны.

С установлением господства англичан в Бирме в XIX веке наступил упадок национальных боевых искусств, продолжавшийся до 1933 года, когда таинг начали пропагандировать во вспомогательных частях британской армии, состоявших из бирманских и непальских горцев. Во время второй мировой войны японцы, поощрявшие бирманский национализм, активно способствовали воскрешению местных боевых искусств.

В 1962 году бандо было провозглашено национальным видом спорта, его стали планомерно изучать в армии и полиции. В Европе бандо называют бирманским каратэ, но эти два боевых искусства имеют между собой мало общего, хотя современные спортивные разновидности бандо внешне похожи на каратэ.

2.4.3. Боевые искусства Таиланда

Доминирующим в Таиланде боевым искусством является муай-тай, называемый в Европе тайландским боксом. Его формирование началось во второй половине XVI века, тогда это искусство называлось “май си сок”. С образованием государства Аюттия появилось новое название — “пахуют” (“многосторонний бой”).

В 1767 году Аюттия пала, и возникло новое государство — Сиам. Именно тогда впервые появилось название “муай-тай”, но оно существовало параллельно с прежним. Когда в 1934 году Сиам сменил свое название на Таиланд, термин “муай-тай” утвердился окончательно: “тай” переводится как “свободный”, поэтому название боевого искусства можно трактовать двояко — как “тайский бокс” и как “свободный бокс”.

В XVI веке в Аюттии в сиамском войске существовало обучение воинов бою голыми руками и ногами. Особо выдающихся бойцов зачисляли в королевскую гвардию и присваивали им дворянский титул.

Члены королевской семьи обучались этому же искусству в обязательном порядке. Пахуют, а затем муай-тай долгое время развивались в качестве жесткого прикладного стиля рукопашного боя, владеющие которым могли успешно продолжать бой, даже лишившись оружия.

В 1929 году появились первые правила проведения поединков. Традиционная обвязка рук ремнями из конской шкуры уступила место боксерским перчаткам европейского типа; ноги остались босыми, но было разрешено их бинтовать. Если раньше бой не был ограничен во времени и продолжался вплоть до победы одного из участников, то теперь временные рамки боя были ограничены пятью трехминутными раундами. По новым правилам были запрещены захваты и броски амплитудного типа, удары головой, удушения и атаки упавшего противника.

С древних времен побежденный покидал площадку либо мертвым, либо жестоко избитым — сдаваться в муай-тай было не принято, и поступавшие так бойцы покрывали себя позором. В 1929 году было введено понятие победы по очкам. Земляную площадку заменил ринг размерами 6 Ч 6 метров, было введено разделение на семь весовых категорий, и проведение боев по муай-тай было окончательно подчинено сложившимся правилам соревнований (*Тапас А.Е., 1996*).

Основные приемы защиты и нападения, существующие в современном муай-тай, известны со времени правления короля Сиама Рамы Третьего (1824—1851 гг.). Облик бойцов и антураж соревнований с тех пор претерпели изменения, но техника сохранилась практически в неизменном виде. Несмотря на введение боксерских перчаток, до сих пор существует традиция бинтовать руки перед поединком ремнями или веревками (кад чеуг). В старину удар забинтованной таким образом рукой приводил к многочисленным порезам и кровоподтекам у противника, а собственные пальцы были защищены от переломов.

В муай-тай нет комплексов формальных упражнений, но существуют короткие связки основных приемов, составляющие базовые упражнения, которые подразделяются на основные (маэ май) и дополнительные (лук май) (*Corcoran J., Farkas E., 1983*).

В муай-тай существуют два основных стиля: муай-лак (“твердый бой”) и муай-киеу (“щегольской бой”). Техника муай-лак сохранилась главным образом в деревнях: твердая, устойчивая позиция сочетается с надежной защитой, медленными перемещениями и мощными ударами; решающее значение придается контратаке и бою на ближней дистанции. Муай-киеу строится на финтах и уклонах практически отсутствующих в муай-лак. В технике муай-киеу преобладают быстрые передвижения, боковые и круговые удары, удары коленями; несмотря

на то, что проведение атак требует больше времени, чем в муай-лак, на силе ударов это не отражается.

Каждой схватке в муай-тай предшествует церемониальный танец рам-муай, который представляет собой не только древнюю ритуальную традицию, но и своеобразную разминку для ног, рук и корпуса, а также психологическую настройку на бой. По исполнению танца можно определить принадлежность бойца к той или иной школе (*Тарас А.Е., 1996*).

Перед схваткой боец проводит короткую медитацию (уай кру), а сам поединок проходит под традиционную тайскую музыку, задающую ритм боя. Считается, что звуки инструментов, в первую очередь яванского кларнета, наделены магическими свойствами. Боец должен проявлять вежливость по отношению к противнику, всякие оскорбления до, во время и после схватки запрещены.

Техника работы кулаками в муай-тай похожа на технику европейского бокса; удар кулаком наносят в серии связок, но бывают и одиночные удары. Локоть считается столь же острым и опасным оружием, как и лезвие меча; сильные удары локтем часто вызывают кровотечение, их наносят во всех направлениях и под любым углом. Иногда используются оба локтя одновременно, причем как при блокировании, так и для нанесения удара. Самым сложным приемом считается удар локтем назад (сок клаб), выполняемый по прямой или круговым движением.

Разнообразна техника ударов коленом. Это многочисленные прямые и круговые удары, в том числе с подпрыгиванием. Высоко поднятое колено одновременно является блоком при ударах ногами и исходной позицией для проведения “колющих” ударов стопой. Работа коленом применяется на нижнем уровне, но существуют и удары коленом в прыжке в подбородок или в лицо. Часто удары коленом применяют в сочетании с ударами локтем.

Базовый удар стопой — это прямой удар в пах или в солнечное сплетение противника; боковых ударов немного, они наносятся с разворота или в круговом движении; хорошо разработана система ударов в подколенную ямку противника, существует множество цепляющих движений стопой (*Corcoran J., Farkas E., 1983*).

Военнослужащие и полицейские Таиланда занимаются муай-тай в обязательном порядке, лучшие мастера этого вида единоборств — тайцы. Муай-тай стал популярен в Европе и в мире с 1977 года — именно тогда таиландские бойцы одержали убедительные победы в матчах встречах с кикбоксерами и каратистами.

Краба-крабонг (“мечи и палки”) — это таиландское искусство владения оружием, сформировавшееся, в первую очередь, на основе индийских, китайских и японских методов ведения боя. Первая школа краби-крабонг

была создана в XIV веке и называлась “буддхай-саван”. Она существует вплоть до настоящего времени и была закрыта на некоторое время только однажды, когда в 1563 году бирманские войска захватили Аютию.

Основными видами тайландского оружия являются дааб (меч средней длины, используемый в одиночном и парном вариантах), нгоу (алебарда), тхуан (копье), множество видов палок, кинжалов и дротиков. Тяжелый двуручный меч (по типу меча цзянь) заимствован из Китая. К разряду метательного оружия относятся лук (тхану) и арбалет (наамай) (Тарас А.Е., 1996).

2.4.4. Боевые искусства Индонезии и Малайзии

Индонезийские боевые искусства носят обобщающее название “пенчак-силат” (“поединок молний”). Как и большинство других систем единоборств, они делятся на два больших раздела — бой голыми руками и бой с применением оружия.

В основе всех стилей пенчак-силата, которых существует более пятидесяти, лежат боевые приемы различных племен и народов Индонезии. Первый систематизированный стиль, сэтъя-хати-терате, был создан в 1903 году пендекармом (мастером-наставником) Созро-дивирджо, который свел в единую систему разрозненные боевые приемы жителей острова Ява. По сравнению с другими стилями пенчак-силата, сэтъя-хати-терате имеет ярко выраженное национальное происхождение, в то время как на создание последующих стилей оказали большое влияние китайские и японские боевые искусства. (Draeger D.F., Smith R.W., 1974).

В сэтъя-хати-терате разработаны три основных способа ведения боя голыми руками: техника кобры, техника удава и техника тигра. Техника кобры заключается в том, что боец описывает круги вокруг противника, внезапно атакуя его сериями из двух-трех ударов ногами и руками в пах или по ноге, в глаза либо в горло, по другим уязвимым местам. После серии ударов следует немедленный отход. Защита заключается в нанесении блокирующих ударов и зигзагообразных уходах с линии атаки с целью приблизиться к противнику, чтобы атаковать его при сближении локтями и коленями.

Основной элемент техники удава — вхождение в плотный контакт с противником, наступив ему на ногу или обвив ее своей ногой. После этого боец впивается зубами в шею или плечо противника и резким скручивающим движением корпуса и рук ломает ему шею, ногу или позвоночник.

Техника тигра применяется во время боя на мокрой земле или скользкой поверхности. Боец, стоящий на четвереньках, наносит из этого положения удары ногами по голени, колену и в пах противника.

Важной составной частью сэтъя-хати-терате является система психотренинга, когда боец изгоняет страх из собственной психики и выводит противника из душевного равновесия, гипнотизируя его взглядом и устрасая леденящим душу криком (*Draeger D.F., Smith R.W., 1974*).

В современном пенчак-силате существует более пятидесяти стилей. К числу наиболее известных относятся яванские делима, будожа, чампака-пути, перисай-дири, перисай-сакти; суматранские атчех и бару, балийские бакти-негара и эка-сентоза. Их техника включает в себя разнообразные удары ногами и руками, локтями и коленями; сбивающие, блокирующие и отвлекающие движения руками; удушения и укусы, захваты и броски, болевые приемы (*Тарас А.Е., 1996*).

К числу традиционного индонезийского оружия относятся крис (длинный кинжал с волнистым лезвием), писау (нож с широким клинком), паранг и голок (разновидности ножа типа мачете), келеванг (сабля), педанг (меч), тоя (длинная палка), пенчонг (короткая палка), томбак (копье), арит (серп).

На основе пенчак-силата и под влиянием южных стилей китайского ушу возникло боевое искусство Малайзии — берсилат. Берсилат также включает в себя бой голыми руками и бой с применением оружия.

Бой голыми руками разделяется на два варианта. Пулут — это ритуальные воинские пляски по типу китайских уу, своеобразные показательные выступления. Буах — это собственно искусство боя, основу техники которого составляют точечные удары, сочетающиеся с захватами, болевыми приемами и бросками.

Оружие берсилата представлено техникой коротких клинков, к которым прежде всего относятся крис, паранг и писау.

Китайские боевые искусства, практикуемые в Индонезии и Малайзии, обозначают термином “кун-тао” (“путь кулака”). За сто лет своего развития за пределами Китая кун-тао подвергалось влиянию местных единоборств, в первую очередь, пенчак-силата и берсилата. Среди основных стилей кун-тао — тхай-кек (оригинальная версия тайцзицюань), пен-хо (аналог китайского байхэцюань — стиля белого журавля), ков-кун, тхик-кун и другие (*Draeger D.F., Smith R.W., 1974*).

2.4.5. Боевые искусства Филиппин

Комплекс традиционных боевых искусств филиппинцев обозначается термином “эскрима” (схватка, стычка). Составными частями эскримы являются такие стили работы с оружием, как арнис, кали и паге.

Арнис, или арнис де mano (“защита рукой”), — техника боя с одной или двумя палками в руках. Название этого термина, как и многих других, звучит по испански, так как Филиппины находились под испанским владычеством с XVI века по 1898 год. На тагалском языке, государственном языке современных Филиппин, это же боевое искусство называется “эстокада”.

До захвата Испанией Филиппинских островов там были широко распространены местные боевые искусства, но они сразу же были запрещены колонизаторами. Однако традиция их передачи не прервалась, так как техника боя (не только палками, но и клинками, и голыми руками) воспроизводилась в народных танцах (синулог или бинабаяни) и театрализованных представлениях (моро-моро), а также тайно передавалась по семейной линии (*Draeger D.F., Smith R.W., 1974*).

После установления в 1898 году американского господства над Филиппинами запрет на практику всего комплекса эскримы был снят, и в первую очередь стала возрождаться техника арниса. С провозглашением независимости Филиппин в 1946 году арнис приобрел статус национального вида самообороны и спортивного единоборства, его технику стали преподавать в вооруженных силах и полиции, ввели в программу физической подготовки студентов университетов и колледжей.

В арнисе существуют четыре вида техники работы с палкой. Соло басток — техника работы одной палкой; синавали — техника работы двумя палками одинаковой длины; эспада-и-дага (“шпага и кинжал”) — техника работы двумя палками разной длины; арнис кавайян — техника работы с длинным шестом.

Палки для работы в арнисе изготавливают из пальмового дерева или бамбука. Длина стандартной палки — 70—80 см, она называется “бастон” или “мутон”; короткая палка, имитирующая кинжал (дага), имеет длину 30—40 см, а шест в два раза длиннее, чем бастон.

Техника арниса — это методика самозащиты, заключающаяся в том, что сначала поражают палкой суставы вооруженной руки противника, а затем наносят ему удары в голову или по корпусу.

Сегодня известно около ста различных стилей арниса. Многие современные стили сочетают традиционную технику работы с палкой с элементами боя без оружия. Арнис модерно (современный арнис), основанный в 1957 году, включает в себя удары открытой рукой, кула-

ком, ступней, локтем, коленом, а также различные броски и удушающие приемы. В эскридо, основанном в конце 50-х годов нашего столетия, приемы традиционного арниса дополнены элементами дзюдо и каратэ. В стиле пекити тирсиа основной акцент сделан на спортивный поединок в полный контакт с использованием комплекса протекторов (*Corcoran J., Farkas E., 1983*).

Пожалуй, лишь самаханг, развиваемый в районе Манилы, ставит своей целью сохранение классического арниса без каких-либо заимствований из других видов единоборств и без превращения его в спорт.

Техника боя на палках в каждом из стилей арниса построена на четырех основных принципах: простоте движений, их относительной прямолинейности, экономичности в подборе приемов, соответствующих индивидуальным особенностям человека.

Кали — это искусство боя с одним или двумя клинками в руках. Среди традиционных видов клинкового оружия наиболее популярен балисонг (“нож-бабочка”). Лезвие ножа, сложенное наподобие крыльев бабочки, находится в пазе между двумя половинками рукояти. Балисонг часто употребляется попарно. Приемы работы с ним сводятся к выпадам с последующим ударом, к поражению суставов противника или к болевому захвату рук противника с одновременными ударами ногами. Балисонг известен с VIII века. Это оружие передавалось по наследству и считалось священным. Используемый как короткая палка, он может быть одним движением превращен в нож. Балисонг вращают между пальцами наподобие китайских эмэйских игл.

В кали существуют приемы работы с индонезийским или малайским крисом, а также с коротким трезубцем тьябанг, аналогом окинавского сай. Техника и тактика кали во многих аспектах схожи с техникой и тактикой арниса.

Паге — это работа с гибким оружием, к которому в первую очередь относятся разнообразные плети и бичи. Плетка может быть сделана из плотной бычьей ременной кожи или длинного высушенного хвоста рыбы раи, покрытого твердой и острой чешуей. Йо-йо — это вложенный в сетку круглый груз на длинной веревке, сугубо филиппинское оружие, хотя и напоминающее китайский молот-метеорит, менее распространенный вид паге (*Corcoran J., Farkas E., 1983*).

2.5. Боевые искусства Индии

Индийские единоборства имеют не менее древнюю историю, чем китайские, но поскольку они развивались главным образом внутри страны, то были мало известны за ее пределами и практически не оказали влияние на развитие систем боевых искусств в соседних странах.

Самым древним и самым популярным видом национальной борьбы в Индии является кушти. Она пользовалась покровительством местных правителей, которые лично присутствовали на состязаниях, часто заканчивавшихся смертью одного из соперников. Наиболее известны три школы кушти — бхимасени, джарасандхи и хануманти, названные по именам их реальных или легендарных основателей. Борцы кушти — пахлаваны — имеют большой вес и мощное телосложение, но несмотря на это, они быстрые и ловкие. Цель схватки в кушти сводится к тому, чтобы повалить противника на лопатки, используя приемы четырех основных типов: захваты и броски, основанные на грубой силе; захваты и броски, предполагающие использование инерции движений противника; приемы обездвиживания и ослабления противника; болевые замки, позволяющие ломать конечности, пальцы, позвоночник, а также удушения (*Corcoran J., Farkas E., 1983*).

Состязания по кушти проводятся в неглубокой квадратной яме или на деревянном полу. Чемпион получает титул “рустам”, название которого связано с именем легендарного героя персидского эпоса.

Существует несколько ответвлений кушти: в масти один борец отбивается от группы противников; в бинот борец обороняется от атак вооруженного противника; в бандеш оружие агрессора оборачивается против него самого (*Corcoran J., Farkas E., 1983*).

Маллявеша, в отличие от кушти, не борьба, а комбинированное боевое искусство, сочетающее силовые, болевые и ударные приемы. Считается, что свое начало оно берет от эллинского панкратиона, который был занесен в Индию воинами Александра Македонского в 327—318 годах до н.э. В древности существовали целые касты профессиональных борцов (малля), получавших за свое искусство огромные деньги. Маллявеша использовалось для физической подготовки индийской молодежи, а также в ритуальных целях. К ритуальным единоборствам относится ваджра-мукти — поединок двух бойцов, вооруженных ваджрами (“молниями”), представлявшими собой бронзовые или железные кастеты причудливой формы. Поединки ваджра-мукти посвящались какому-либо из многочисленных богов индийского пантео-

на и обычно заканчивались смертью одного из участников (*Corcoran J., Farkas E., 1983*).

Сегодня известны три стиля борьбы маллявеша: малля-крида, малля-юддха, ниюддха-крида. Основы данного вида единоборств изложены в трактате “Малля-пурана”, написанном на санскрите в 1731 году. Проигравшим в поединке считается тот, кто падает на землю. Убивать противника нельзя, но можно выбивать зубы, вырывать волосы, ломать пальцы и сдавливать горло. Удары можно наносить только в верхнюю часть тела и в голову. Приемы поединка также включают в себя захваты, броски, удушения, подножки, подсечки, удары кулаками, локтями, коленями и стопами ног, толчки, отбивы и блоки.

Школа силового единоборства, существующая с древних времен в штате Уттар-Прадеш, называется “мукки-бази”. В ней практикуются парные поединки, в которых сходятся мастера, и групповые схватки, в которых участвуют ученики. Победителями считаются представители той команды, которым удалось оттеснить соперников за линию, обозначенную на земле. Подобные турниры часто заканчивались тяжелыми травмами участников и даже смертельными случаями, поэтому в настоящее время школа представляет собой немногочисленную секту. Бойцы мукки-бази владеют умением держать удар в любую часть тела, даже в самые уязвимые, такие как пах, горло, нос, губы. Методика овладения подобным умением держится в секрете; своими кулаками бойцы могут разбивать булыжники и кокосовые орехи, но избегают травм благодаря знаниям полученным из индийской традиционной медицины (*Тарас А.Е., 1996*).

Каляри-ппаятт — одно из древнейших боевых искусств мира, сохранившееся до наших дней в ряде деревень штата Керала. На языке коренных жителей Индостана дравидов название единоборства означает “бой на священном месте”. Поединки проводят не на открытой площадке, а в особом котловане двухметровой глубины, покрытом решеткой из прутьев и пальмовыми листьями.

Тренировка в каляри-ппаятт состоит из четырех разделов: метхотхари — это занимающий много времени комплекс общефизической подготовки; колтхари — упражнения с оружием; ангатхари — комплекс упражнений без оружия, в котором основное влияние уделяется нанесению ударов по точкам человеческого тела, воздействие на которые влечет смерть, временный паралич или сильную боль; также изучаются приемы боя “голыми” руками и ногами, основанные на подражании животным (змеи, пантеры, медведя, тигра, слона и т.д.); верамкхари — это учебные поединки безоружного против вооруженного, двух одинаково вооруженных противников или бойцов с разным оружием.

К традиционному оружию каляри-ппаятт относятся: отта — деревянная толстая палка в форме бивня слона, кеттукари — бамбуковая трость, мади — “кинжал” из двух соединенных торцами рогов антилопы, черувати — короткая палка; пулиянкам — длинная сабля, уруми — гибкий обоюдоострый меч-плеть.

В каляри-ппаятт выделяют два стиля — северный и южный. В северном стиле много прыжков, ударов ногами по верхнему уровню, длинных выпадов; основная ударная форма рук — кулак, руки и ноги при ударах до конца не распрямляются. В южном стиле круговые движения преобладают над прямолинейными, высокие удары ногами и прыжки встречаются редко. Этот стиль более жесткий, чем северный, который по существу превратился в искусство военного танца.

Древние трактаты каляри-ппаятт были записаны на пальмовых листьях более двух тысяч лет назад. Это “Асата вадиву”, раскрывающий принципы боя, и “Марама-сутра”, содержащий информацию о нервных узлах и жизненно важных точках тела (*Тарас А.Е., 1996*).

Нарамхай-ниханго — это комплекс традиционных боевых искусств сикхов, распространенный среди нихангов, членов воинской религиозной общины хальсы, которые давали клятву найти смерть в бою. Орден нихангов появился в начале XVIII века при жизни основателя хальсы гуру Говинда Раи. Перед небольшими отрядами нихангов в панике разбегались войска противника, имевшие превосходство в численности и вооружении. Ниханги владели всеми видами оружия, великолепно ездили верхом и умело сражались в пешем строю, владея приемами боя голыми руками. Оружие нихангов — это копья, сабли, дротики и чакры (боевые диски для метания, остро заточенные по краям).

Поединки нихангов проводятся с оружием, им предшествуют обрядовые воинские пляски. Существует также система боя голыми руками против вооруженного противника (нарамхай), внешне схожая с бирманским бандо (*Тарас А.Е., 1996*).

Силамба — это искусство боя на палках, распространенное среди тамилос с I века нашей эры. Участники соревнуются на круглой площадке либо парами, либо командами по два-три человека. Победителем считается тот, кто выбил палку из рук противника, ударил его палкой по голове или прикоснулся к его телу палкой большее количество раз. Длина палки в силамбаме превышает человеческий рост, ее держат за один конец двумя руками. Есть вариант силамба, в котором боец действует двумя короткими палками. Помимо техники работы с палкой, в арсенал мастера силамба входят удары ногами и акробатические прыжки. Боевой вариант силамба — латхи, его изучают индийские полицейские. С помощью латхи можно ломать кости

противнику, что применяется при подавлении массовых беспорядков, при задержании преступников.

Школа ади-хай пидутам (“управление руками, наносящими удары по уязвимым точкам тела”) распространена в штате Керала. Внешне техника ади-хай пидутам напоминает дзю-дзюцу, но индийская система намного старше. В ней используются захваты с переходом на болевые приемы и последующим нанесением ударов пальцами по уязвимым точкам тела противника. Иногда вслед за захватами проводятся броски. Чтобы воздействие на точки было эффективным, изучается комплекс сведений о расположении и функционировании нервных и энергетических центров человеческого организма (*Corcoran J., Farkas E., 1983*).

Боевое искусство, сохранившееся в штате Тамилнаду, носит название “варма-калаи” и на тамильском языке означает “искусство поражения уязвимых точек”. В нем существуют разделы боя с оружием и голыми руками.

Техника варма-калаи включает в себя удары кулаком и открытой рукой, удары ногами, прыжки, удары локтями и коленями, выпады и уклоны, захваты, подножки и броски.

Оружие варма-калаи — это палка (силамбам), дубинка, кинжал, сабля, меч, копье, боевой хлыст. Работа с оружием проводится как одной, так и двумя руками.

В варма-калаи существуют формальные упражнения (ади вариссай), разделенные на пять серий из двенадцати элементов. Техника формальных комплексов может применяться против двух и более противников (кутту вариссай). Все движения отрабатываются как с пустыми руками, так и с оружием.

Удары наносятся по-разному, в зависимости от того, хотят ли убить противника или вывести его из строя. Действие удара может быть отсрочено.

Одна из составных частей варма-калаи — традиционный индийский массаж. Теоретическую основу искусства массажа и ударов по уязвимым точкам составляют представления о циркуляции внутренней энергии. Практика варма-калаи требует серьезного знания системы йогов, особенно техники дыхания (*Тарас А.Е., 1996*).

2.6. Боевые искусства Европы и Америки в XVII—XX веках

2.6.1. Боевые искусства Франции

В конце XVII — начале XVIII века среди низов общества получил распространение сават — старый французский метод боя ногами в обуви с подключением ударов открытой рукой. По-французски слово “сават” означает “старый стоптанный башмак”, а в переносном смысле служит обозначением бродяг, босняков и оборванцев. Именно в их среде возникла техника боя ногами.

Вторым источником савата стали элементы боевого фехтования, когда употреблялась не только шпага, но и как вспомогательное оружие: в ход шли удары ногами и руками. Одними из первых мастеров савата стали учителя фехтования Фанфан, Батист и Сабатье, принадлежавшие к третьему сословию.

Распространению савата среди аристократов способствовали учителя фехтования и самозащиты, охранники, наемные убийцы, ставшие связующим звеном между кварталами бедноты и верхушкой феодального общества.

Удары в савате наносились носком или ребром обуви, как правило не выше колена, часто применялись подсечки. Практически не использовались удары в пах и в живот, кулаки не применялись никогда. Удары наносились ребром и основанием ладони, пальцами, ладонью вместе с пальцами и поражали глаза, уши, виски, горло, нос и другие уязвимые места на голове противника. Эффективными были не сила удара, а скорость и точность, разнообразие взятых из боевого фехтования стоек и передвижений.

Если сават возник в Париже и его окрестностях, то шоссон возник на юге Франции, в Марселе. Первоначальное название шоссона — “жё марсей”, то есть “марсельская забава”, само же слово “шоссон” в переводе значит “мягкая туфля”. По сравнению с саватом шоссон является собой более мягкий вариант единоборства, в котором широко употребляются удары кулаками и захваты. Удары ногами проводятся не только по нижнему уровню, но также в живот, грудь и даже в голову. Шоссон практиковался среди моряков, рыбаков и контрабандистов.

В 1830 году мастер савата, фехтования и английского бокса Шарль Лекур начал создавать собственную систему единоборства, в которой он попытался соединить французские удары ногами с английской боксерской техникой. Постепенно Лекур пришел к выводу, что ему боль-

ше подходит техника шоссона, а не савата, и именно шоссон был практически полностью поглощен системой, названной “французским боксом”. Синтез “французской ноги” и “английского кулака” во французском боксе устранял определенную однобокость техники английского бокса, так как ноги играют в рукопашном бою не менее важную роль, чем кулаки, но в то же время жесткость классического савата и шоссона смягчалась путем введения правил спортивного поединка и применения перчаток.

Массовое распространение французского бокса во Франции началось в 50-е годы XIX века и неизбежно привело к падению популярности савата и шоссона в чистом виде. Завершил работу по систематизации техники французского бокса в конце XIX века Жозеф Шарлемон.

В XX веке французский бокс уступает по популярности английскому и по зрелищности, а по эффективности, но продолжает развиваться как национальный вид единоборства. В современной Франции существует движение за возврат к национальным традициям в области боевых искусств. Помимо французского бокса, в стране развивается воинское искусство франкомба. Это техника контактного поединка, созданная на основе приемов боя, использовавшихся в прошлом рыцарями, крестьянами и горожанами. Франкомба сочетает удары с борцовскими приемами, в этом виде единоборств изучаются приемы владения тростью и шестом. Трость в средние века была оружием крестьян и пастухов, паломников и слуг. В XVII—XVIII веках с ее помощью полицейские наводили порядок, а в XIX — начале XX века она являлась обязательным атрибутом костюма горожанина, и каждый уважающий себя мужчина учился владеть тростью как оружием. Таким образом, трость была известна и популярна в разные времена среди различных слоев населения. Работа с шестом считается дополнительной по отношению к трости, удары шестом значительно мощнее и могут приводить к травмам.

Франция, как и многие другие европейские державы, испытала на себе влияние восточных единоборств. На их основе создавались новые, оригинальные синтетические виды боевых единоборств. В 1968 году Ролан Эрнаэз, соединив элементы айки-дзюцу, дзюдо, каратэ и сёриндзи-кэнпо, создал собственную систему тай-дзюцу (“искусство тела”). В 1970 году Даниэль Дао объединил технику трех стилей ушу — шаолиньцюань, байхэцюань (“стиль белого журавля”) и цзуй-басяньцюань (“кулак восьми пьяных мудрецов”) — и создал собственную систему дао-сю. В дао-сю широко применяется техника работы с традиционным китайским оружием, в первую очередь, с мечом и ко-

пьем, в качестве подручных боевых средств используются предметы повседневного обихода (Тарас А.Е., 1996).

2.6.2. Развитие боевых искусств в СССР (России)

Кулачный бой на Руси появился не ранее IX века и развивался в форме групповых схваток — “стеночных” боев и “сцеплялки-свалки”, которые, как правило, завершались травмами различной степени тяжести. По сути, это были массовые побоища с использованием дубинок, кистеней, свинцовых заначек и ножей. Только в 1726 году Екатерина I в своем указе попыталась смягчить обычаи проведения кулачных боев, потребовав прекратить увечья и не бить лежащих.

Парные поединки, проводимые на Руси, получили название “охотничьи бои”, для них были характерны высокие открытые стойки, отсутствие уклонов, уходов и нырков; удары ногами не проводились, вместо этого изредка использовались подсечки. Одним из главных достоинств бойца считалось умение держать удары и терпеть боль. В “охотничьих боях” преимущественно использовались удары кулаками, на которые одевали рукавицы, обшитые металлическими бляхами. Решающим фактором в бою была физическая сила.

Первые системы боевого стиля стали создаваться только в Советском Союзе в 20-е годы XX века и претендовали на статус “советского боевого искусства”. Им не приписывалось ни древнее, ни рабоче-крестьянское происхождение, они носили сугубо прикладной характер и были призваны стать оружием, в первую очередь, для сотрудников ВЧК — ОГПУ — НКВД.

Одна из первых прикладных советских боевых систем была разработана специалистом НКВД Нилом Ознобишиным. Она объединила в себе удары кулаками из английского бокса, удары ступнями и локтями из французского бокса; бросково-болевы и удушающие приемы из дзю-дзюцу и кэтча (вольноамериканской борьбы), технику работы с тростью и финским ножом.

Параллельно с Н. Ознобишиным свои исследования вел В. Спиридонов. К 1933 году им была разработана на практике техника самозащиты на основе приемов дзю-дзюцу, английского и французского бокса, а также традиций отечественного кулачного боя. На базе этой техники была создана система приемов защиты от разнообразных захватов и от нападения вооруженного противника, предназначенная для милиции, органов госбезопасности, пограничных и конвойных войск. Эта система получила название “сам”, измененное впоследствии на “самоз” и, наконец, на “самбо” (“самозащита без оружия”).

Независимо от В. Спиридонова свою систему создавал В. Ощепков. Еще в 1911—1914 годах он прошел курс обучения дзюдо у самого Кано Дзигоро в Кодокане, а в 1922—1925 годах находился в Маньчжурии, где познакомился с рядом стилей ушу. Система Ощепкова называлась “борьбой вольного стиля”, а затем “борьбой в одежде — дзиу-до”. В ней были устранены японские ритуалы, жесткое татами было заменено мягким толстым ковром, а техника дзюдо дополнена приемами китайского ушу и национальных видов борьбы народов СССР. В. Ощепков стремился познакомить со своей системой как можно больше людей и объявленный “врагом народа” за пропаганду боевого искусства самураев был репрессирован в 1937 году. Базовая техника системы Ощепкова включала в себя броски, рычаги, удушения, удары руками и ногами; на ее основе были разработаны приемы защиты от нападения вооруженного противника и приемы рукопашной схватки двух невооруженных противников.

Элементы систем Спиридонова и Ощепкова были объединены в 1940 году В. Волковым, создавшим на их основе курс обучения для школ НКВД. Эта работа была продолжена А. Харлампиевым, который к 1949 году создал современную технику борьбы самбо. Из нее были исключены удары, удушения, опасные броски и приемы защиты от вооруженного противника, и самбо превратилось в чисто спортивный вид борьбы. Но одновременно была разработана техника боевого самбо, которое впоследствии стали называть рукопашным боем. В нем не только был сохранен весь комплекс ранее созданных приемов, но и были добавлены наиболее эффективные техники из различных восточных и западных единоборств (*Харлампиев А.А., 1995*).

За последние десять лет в России появилось множество школ и направлений, объединенных термином “русский стиль”. Как правило, они носят фольклорно-этнографический характер и претендуют на глубокие, исторические корни. Среди них можно назвать такие системы, как славяно-горицкая борьба, буза, скобарь, лесной воин, коло, тризна, лютый бой, кружала, челдон, приклад и другие. Они имеют собственную терминологию и символику, их духовной основой объявляются язычество или православие, провозглашается их принципиальное техническое, тактическое и психологическое отличие от восточных боевых искусств. На самом деле в их основу положено самое разнообразное смешение приемов отечественного и восточного происхождения, а их создатели пытаются переносить на русскую почву традиции восточных школ боевых искусств (*Тарас А.Е., 1996*).

2.6.3. Борьба капозйра в Бразилии

Это боевое искусство было создано в XVII—XVIII веках чернокожими рабами, вывезенными из Африки для подневольного труда на бразильских плантациях. Пожалуй, только капозйре удалось достичь достаточно высокого уровня исключительно на основе саморазвития, так как все прочие единоборства прошли стадию обмена опытом, взаимного обогащения, а капозйра с самого момента своего возникновения оказалась в жесткой изоляции: рабы не могли общаться ни с белыми хозяевами, ни с индейцами. Большинство рабов в Бразилию отправлялись с территории современных Анголы и Мозамбика. В Мозамбике зулусское племя шангаан практикует боевой танец гийя, отдаленно напоминающий капозйру, а других возможных источников этого единоборства не обнаруживается.

Для капозйры характерна очень низкая стойка, основанная не на продольном, а на поперечном шпагате, когда ноги широко расставлены, а руки почти касаются земли. Бойцы перемещаются прыжками, держась достаточно далеко друг от друга. Удары и подсечки делаются одной или обеими ногами, а руки в это время используются в качестве опоры. Упав на связанные руки и вращаясь вокруг них, схваченный раб мог сбить с ног всех своих охранников и, вскочив, нанести им добивающие удары.

Роль формальных упражнений в капозйре выполняют карнавальные танцы, которые демонстрируют потенциальные возможности этого единоборства, редко применяемые в реальном поединке. И в карнавальной, и в боевой капозйре существуют две основные зоны атаки: на нижнем уровне — подсечки, зацепы и подбивы ног противника, на верхнем — удары в голову. Кроме того, в контактном поединке достаточно часто наносятся удары по корпусу. Удары в карнавальной капозйре в большей степени вращательные, а в боевой — прямолинейные. Защита осуществляется за счет поворотов и уклонов, основанных на вращении, но иногда применяются и блоки, отводящие удар противника.

Танцевальные элементы изначально присущи капозйре, так как раньше тренировки маскировались под танцы, чтобы не привлекать внимание хозяев и надсмотрщиков. Техника капозйры включает в себя умения падать, отскакивать, перекатываться и мгновенно выпрыгивать из лежачего положения, хорошо разработаны ложные выпады и обманные движения.

Руки в капозйре предназначены в основном для упора, а удары наносятся главным образом пяткой или другой частью стопы. Техника

нанесения ударов ногами с опорой на руки получила название “бананейра” (“сажание бананов”) (Тарас А.Е., 1996).

Оружие, разработанное специально для капозйры — это лезвие ножа без рукоятки. Его зажимали между пальцами каждой ступни. Кровавый бой между рабами, когда они полосовали друг друга ножами по мышцам груди и плеч, был составной частью овладеваемого ими религиозного экстаза. Такие бои проходили под музыку, которая сливала бойцов и зрителей в единое целое.

С 30-х годов XX века капозйра стала превращаться в спорт и в 1937 году была официально признана Национальной конфедерацией бразильского спорта. Спортивные поединки в капозйре проводятся в полный контакт. В боевом разделе капозйры изучаются такие противостояния, как “один против нескольких”, “безоружный против вооруженного” и “связанный против свободного”.

2.6.4. Единоборства, развиваемые в США и на Гавайских островах

После второй мировой войны в США и на Гавайях появилось несколько десятков синтетических стилей, техника которых представляет собой конгломерат приемов различных видов единоборств, причем не только восточного, но и западного происхождения.

Ряд стилей в своих названиях имеют термин “кэмпо” или “кэнпо” (кит. цюаньшу, то есть кулачное искусство). Среди них гавайское кэмпо-каратэ, созданное в Гонолу Уильямом Квайсун Чжоу, китайцем по происхождению; американское кэмпо-каратэ, создателем которого был ученик Чжоу — Эдмунд Кеалоха Паркер, праправнук гавайского короля Камехамеха I, правившего в начале XIX века. В основу обоих стилей были положены техники дзю-дзюцу, окинавских стилей каратэ и полинезийских видов единоборств, все приемы соответствуют биомеханическим и моторным возможностям человеческого тела, то есть стили были созданы в соответствии с научными данными.

На территории США образовалось около десятка стилей местного каратэ, ведущих свою родословную от японских или окинавских стилей. Среди них американское годзю-рю Питера Урбана, Джо Люис — каратэ, Чак Норрис — каратэ и им подобные стили (Corcoran J., Farkas E., 1983).

Свою собственную школу самозащиты “джиткундо” (“путь опережающего кулака”) создал известный киноактер Брюс Ли. В джиткундо нет неукоснительно соблюдаемых ритуалов, собственной униформы и цветных поясов, ученики носят ту одежду, которая наиболее удобна для

них. Основной стойкой является естественная стойка человека, изготовившегося к драке, то есть напоминает боксерскую. Считается, что руки и ноги должны поражать цель кратчайшим путем, то есть по прямой. Удары имеют приоритет по отношению к захватам, болевым приемам на суставы, удушениям и броскам. В джиткундо нет стандартного набора приемов — каждый ученик действует в соответствии с общим подходом к решению поставленной задачи, но идет своим путем.

В 1972 году в США появилась разновидность спортивного каратэ — фулл-контакт каратэ, в котором разрешен обмен ударами в полную силу по всему телу. Фактически поединки подобного рода проходили в США и раньше, так как бесконтактное каратэ считалось незрелищным и с коммерческой точки зрения бесперспективным. Важной вехой на пути к становлению фулл-контакт каратэ было создание в 1968 году Международной федерации профессионального каратэ (ВПКО) и проведение первого чемпионата мира по каратэ среди профессионалов. Именно после этого турнира стали широко известны такие имена, как Майк Стоун, Чак Норрис, Джо Льюис и другие. Джо Льюис в 1974 году стал первым чемпионом мира по фулл-контакт каратэ в тяжелом весе среди профессионалов и подтверждал этот титул до 1985 года. Канадец Жан-Ив Тернол был чемпионом мира в среднем весе с 1980 по 1992 год, но, в отличие от Льюиса, не подтверждал свой титул ежегодно.

Ряд стилей сочетают технику нескольких восточных единоборств. Среди них можно выделить атэми-кидо-нин-дзюцу, созданное Ирвингом Сото на базе каратэ, айки-дзюцу и техники точечных ударов (атэми-вадза) из арсенала нин-дзюцу; госоку-рю (“школа быстроты и силы”), созданная американцем японского происхождения Куботой Такаюки на основе японских стилей каратэ и дзю-дзюцу; дзюкадо — система самозащиты, созданная Брюсом Тэгнером, объединившим элементы дзюдо, каратэ и айкидо; укидо-кан, основанное в 1991 году турнирным бойцом Бенни Уркидесом. Термин “укидо-кан” расшифровывается как “зал пути энергии Уркидеса”. Техника этого стиля является синтезом девяти дисциплин — каратэ, тансудо, кэнпо, айкидо, дзю-дзюцу, английского бокса, фулл-контакт каратэ, кикбоксинга и муай-тай. Техника укидо-кан включает в себя удары всех видов, захваты, болевые приемы, броски (Тарас А.Е., 1996).

Среди экзотических стилей последних десятилетий следует назвать такие, как сибат (создан Келли С. Уорденом), объединивший технику каратэ, ушу и филиппинского арнис де mano; му-тау, приемы которого взяты его основателем Джеймсом Арванитисом из каратэ, тэхквондо, бокса, ушу, дзюдо, айкидо, греко-римской борьбы и кикбоксинга.

Первым синтетическим стилем на Гавайях стало кадзюкэнбо-кэнпо, основанное в 1949 году Адриано Сонни Эмперадо. Он попытался создать универсальную боевую систему, самую полную из известных ему. Название стиля сочетает в себе элементы названий каратэ (“ка”), дзюдо (“дзю”), кэнпо (“кэн”) и бокса (“бо”). На основе этой системы американский мастер Ал Дакаскос создал стиль вунхопкун. К имевшейся базовой технике он добавил ряд приемов из ушу и лоас (гавайского боя дубинками), а впоследствии в вунхопкун были привнесены некоторые приемы из капозйры (Тарас А.Е., 1996).

2.7. Заключение по главе

Как свидетельствуют исторические данные, во многих странах издревле существовали те или иные виды единоборств. Это не удивительно, так как они удовлетворяли естественные потребности человека в *стремлении к двигательной деятельности* и реализации *оборонительного рефлекса (влечение к сохранению индивида)*, а также способствовали *сохранению вида*. Таким образом, в настоящее время единоборства являются неотъемлемой частью мировой физической культуры, а соревнования профессиональных боксеров собирают у экранов телевизоров аудиторию, соизмеримую с количеством поклонников футбола.

Однако только в древнем Китае смогла зародиться и получить дальнейшее развитие, распространившись по всем странам Восточной и Юго-Восточной Азии (в первую очередь в Японии), уникальная *психофизическая культура* боевых единоборств, которая в XX веке переживает возрождение, распространяясь по всему миру как в традиционных восточных видах — ушу, будо, муай-тай, хапкидо, бандо и пр., так и в виде вновь образованных синтетических единоборств. При этом более древняя индийская культура, имея уже к началу нашей эры весьма обширный арсенал боевых единоборств, не оказала заметного влияния на их развитие за пределами своих границ. На наш взгляд, причиной этого могло явиться то, что зародившийся в пятом веке до нашей эры в Индии буддизм, ставший в дальнейшем философско-психологической основой большинства единоборств Востока, во второй половине первого тысячелетия начинает вытесняться индуизмом — основной религией Индии. Этот процесс заканчивается к XII веку, когда в период завоеваний Индии мусульманами, ислам завершает вытеснение буддизма, который покинув свою родину, тем не менее становится мировой религией, “получившей распространение от вершин Гималаев и плато Тибета до Сибири и от вод Иравади и Меконга до земель Китая и Японии” (Торчинов Е.А., 1993)

Можно утверждать, что система функционирования психофизической культуры боевых единоборств в основном сложилась в Китае к XIX веку, а в Японии — к XX-му. Как говорилось выше, Китай является альма-матер боевых искусств Востока, но Япония, многое взяв из китайской культуры, в дальнейшем оказывала заметное влияние на формирование и развитие единоборств в близлежащих странах. И массовая культурная экспансия экзотических восточных боевых искусств началась после второй мировой войны именно с территории Японии, и первым олимпийским видом восточных единоборств стало японское дзюдо.

Таким образом, история психофизической культуры современных СБЕ уходит в глубь веков и первое упоминание, именно как о *боевом искусстве* — “уи”, историки связывают с Китаем, когда происходило слияние *воинского искусства* и *танца*, *физических упражнений* и *ритуального действия*, а кулачное искусство только начало развиваться среди простолюдинов (Си Юньтай, 1985; Куан Вэньнань, 1990; Маслов А.А., 1995).

Следует отметить, что развитие боевых единоборств происходило в трех направлениях: государственном (военном), народном и монастырском, как параллельно, так и пересекаясь (*Чжунго ушу дацзыдань*, 1990) и в III в. н.э. в употребление входит термин “ушу”, означающий в переводе, как и “уи”, “боевое искусство”. Но иероглиф “шу” означал искусство ритуальное, мистическое, сакральное, имеющее глубокое философско-религиозное содержание (*Дэцзянь*, 1990). А к VI—VII векам наметилось разделение между *воинскими* и *боевыми* искусствами (Си Юньтай, 1985; Куан Вэньнань, 1990), которое в дальнейшем так или иначе вошло и в другие культурные традиции, сохранившись с одной стороны в виде *прикладных единоборств*, используемых в армии, полиции, службах безопасности и других силовых государственных структурах, а с другой стороны — во всех остальных видах единоборств, имеющих спортивную, спортивно-боевую, медитативную и другие направленности (Гагонин С.Г., 1996).

Из литературных источников следует, что формирование психофизической культуры ушу, проходившее естественным образом в течение более чем двух тысячелетий, свою завершающую фазу начало в семнадцатом веке созданием внутренних стилей (в частности тайцзицюань), формирование которых, в свою очередь, продолжалось еще два столетия. Следует отметить, что тайцзицюань можно признать как феномен всех боевых единоборств Востока, так как эти стили изначально формировались, поставив во главу угла духовную сущность даосизма, чань-буддизма и неоконфуцианства (Гу Люйсин, 1982; Тайцзицюань цюаньшу, 1988; De Marco M., 1992). При этом, стили тайц-

зицюань могли удовлетворить потребности в психофизическом совершенствовании, не взирая на пол, возраст, характер человека.

Если рассмотреть динамику развития психофизической культуры боевых единоборств Китая с точки зрения системного анализа по алгоритму Б.В. Евстафьева (1991), то можно определить следующие группы факторов:

Системообразующие факторы: Очевидно, что *целью* спонтанно образующейся психофизической культуры боевых искусств было удовлетворение *потребностей* общества в физически совершенных людях, могущих эффективно защищать его интересы, о чем говорит стремление властей к созданию не только хорошо обученной армии, но и образование в 265—589 гг. деревенских ополчений в виде “уездных войск” (сянбин) и в VII веке на базе шаолиньского монастыря — “монашеских войск” (сэньбин), что свидетельствует о признании высокого уровня народного и монастырского ушу, а также способствовании его интеграции.

В связи с тем, что ушу занимались практически все слои общества, то наряду с общими *задачами* по удовлетворению естественных инстинктивных потребностей в *стремлении к общению, двигательной деятельности* и к *сохранению вида (оборонительный рефлекс)*, а также в удовлетворении потребностей в *образовании, оздоровлении, состязаниях и зрелищах*, существовали задачи, обусловленные национальным менталитетом и принадлежностью к тому или иному сословию:

1. Для монахов — это метод приведения своего сознания и организма в состояние, ведущее к слиянию с Дао или к обретению долголетия (даосы), или к достижению просветления (буддисты).

2. Для военачальников и воинов — это метод совершенствования технического мастерства ради достижения победы над конкретным противником.

3. Для адептов народных школ — это возможность достичь внутреннего, духовного самосовершенствования и приобщиться к духовной традиции предков, тем самым обретая новую форму существования. При этом для адептов народных школ ушу духовное богатство зачастую становилось альтернативой материальному благополучию, способом внутреннего противостояния неблагоприятной внешней среде.

4. Для государственных чиновников — это способ стать “идеальным мужем” и достижения высшей мудрости.

Очевидно, что *исходными основами* ушу и других СБЕ Востока являются древние воинские искусства и те философско-религиозные основы даосизма, конфуцианства и чань-буддизма, слияние которых в процессе исторического развития привело к образованию уникального вида культуры. Неудивительно, что основные *принципы* этой культу-

ры, прошедшей через тысячелетия, формировались на основе выше-указанных философско-религиозных школ.

Основными **производными** системы психофизической культуры ушу были, в первую очередь, *система образования* и тесно связанная с ней *система состязаний и зрелищ*, удивляющие своей древностью. Но совершенно уникальной является *система оздоровления ушу* (Долин А.А., Маслов А.А., 1990; Гагонин С.Г., 1996) и других СБЕ Востока, что не имеет аналогов в культурах боевых искусств других стран.

Системосоставляющие факторы: *субъекты* функционирования системы психофизической культуры СБЕ Востока и, в частности, Китай — это учителя-мастера ушу, культ которых существовал и существует в восточных традициях. История сохранила имена наиболее известных из них, начиная с мифологических Бодхидхармы, Чжан Саньфэна. Именно через мастера передавалась истинная традиция того или иного стиля своим ученикам, которые являлись **объектами** данной системы.

Очевидным системосоставляющим фактором являются *виды СБЕ*, примерная классификация которых приведена выше. При этом отличительной чертой СБЕ являются их специфические **средства и методы**. “Сквозным” *средством и методом* СБЕ Востока служило *психофизическое* упражнение, скоординированное с дыханием и внутренней биоэнергетикой. Такие упражнения объединялись в *комплексы* для одного или двух человек, канонизированные варианты которых являлись визитной карточкой стиля и передавались из поколения в поколение. Важнейшим компонентом СБЕ является спарринг, который проводится по определенным правилам. Если в комплексах присутствовал практически весь арсенал боевых приемов, свойственных конкретному стилю, то в спаррингах могли иметь место некоторые ограничения и условия, способствующие их относительной безопасности.

Системорезультативные факторы: главным результатом функционирования системы является *психофизическая культура личности*. История донесла до нашего времени имена великих личностей, известных как первопатриархи-основатели школ боевых искусств, либо как великие полководцы, либо как знаменитые спортсмены или артисты. При этом, основным связующим звеном между, казалось бы отдельными, системами школ народных боевых искусств, монастырских и воинских являлись мастера этих школ, которые, мигрируя, как внутри стран, так и эмигрируя за их пределы, способствовали взаимной интеграции различных видов и стилей.

В настоящее время большое значение приобретают спортивные соревнования, способствующие взаимодействию и дальнейшему развитию СБЕ.

Системонаполняющие факторы — это системы образования, состояний и зрелищ, оздоровления, а также системы производства материальных и духовных ценностей.

Система образования ушу начала складываться в далекой древности, о чем имеются упоминания в трактате “Записки о правилах поведения” (“Ли цзи”), в котором говорится, что около 3000 лет назад в Китае уже существовала система образования, включающая правила поведения, музыку, игру, танцы, чтение, письмо, математику, *стрельбу из лука и управление боевой колесницей* (Си Юньтай, 1985; Гагонин С.Г., 1996).

В дальнейшем формирование системы образования в народном ушу шло по цепочке: народные общества ушу (шэ) — дворы боевых искусств (гуань) — школы (Ли Цзифан и др., 1984; Маслов А.А., 1990; Гагонин С.Г., 1996). Процесс формирования дворов боевых искусств и школ начался в XIII веке и в дальнейшем они существовали параллельно, выполняя различные функции. Если школы боевых искусств образовались как закрытые структуры, взяв за основу организацию китайской семьи или религиозной секты, то дворы боевых искусств были открыты для всех желающих и не носили профессионального характера (Си Юньтай, 1985; Чжунго ушу дацзыдэнь, 1990; Маслов А.А., 1990; Шаолинь ушу дацюань, Т.1, 1991). При этом школа являлась основной ячейкой китайского ушу, его духовной основой. Именно в школах создавались стили, которые в дальнейшем систематизировались и фиксировались в трактатах. В XVII веке началась классификация школ (Шаолинь ушу дацюань, Т.1, 1991).

Судя по всему центрами образования были монастыри и, в частности, легендарный Шаолинь. Уже в X веке сформировались основные дисциплины, которым обучали шаолиньских монахов: фо (буддизм), у (боевой раздел), и (медицина), вэнь (гражданские науки) (Шаолиньсюй шаолиньцюань, 1984; Дэлюй, 1988; Дэцянь, 1988). В современном Шаолине насчитывается около восьмидесяти монахов, более половины из них обучаются ушу, остальные считаются отменными знатоками традиционной медицины. Нынешним настоятелем Шаолиньского монастыря является Суси, а фактическим руководителем шаолиньского ушу — Дэцянь, ректор Международной академии шаолиньцюань, автор нескольких десятков книг и издатель множества сборников архивных материалов Шаолиня (Тшуй цыдэнь, 1986).

Система образования в китайской армии упоминается еще в “Книге истории” (“Шуцзин”), известно также, что именно в армии была впервые применена система экзаменов по боевым искусствам, на основании которых воинам присваивались своеобразные разряды, позволяв-

шие классифицировать их по уровню мастерства (*Си Юньтай, 1985; Маслов А.А., 1995; Гагонин С.Г., 1996*).

Исследования И.А. Воронова (1996) показывают, что в древнем Китае в период около XXVII—XIV вв. до н.э. была создана китайская классическая концепция военного обучения, представляющая собой “целенаправленную систему боевых действий, физического воспитания, биоритмов и психомоторных упражнений”. В настоящее время данная концепция введена в обязательные программы начальной, средней и высшей школ в форме ушу и цигун. Причем, особое внимание ей уделяется в силовых структурах и спорте Китая (*Воронов И.А., 1996*).

Наиболее известным методистом армейских боевых искусств был китайский полководец XVI века Ци Цигуан (*Си Юньтай, 1985; Абаев Н.В., 1986*). Сущность методики Ци Цигуана, описанного им в “Книге о повышении эффективности обучения солдат” заключалась в переносе системы монастырского военного обучения, подкрепленного богатым военно-историческим прошлым Китая, в условия государственной армии с целью осуществления ускоренной подготовки воинов. Данная методика включала в себя 32 ступени. Согласно исследованиям Н.В. Абаева (1986), А.С. Костяевой (1995), И.А. Воронова (1995, 1996) основными составляющими системы военного образования Ци Цигуана являлись:

1. Воспитание: нравственное, воинское, эстетическое, физическое, воспитание личным примером командира-наставника, поэтапное формирование умственных способностей.

2. Пролонгированная система обучения, основными методами которой являлись: психомоторный, звукорезонансный, мыслеобразный, боевых действий. С некоторой долей приближённости данные методы соответствуют современным методам обучения: методу практического упражнения, методу слова, идеомоторному методу и методу практического упражнения в усложнённых условиях противоборства.

3. Физическое развитие: выносливости, силовых, скоростных, координационных способностей и морально-волевых качеств.

Система состязаний и зрелищ сопутствовала СБЕ Востока на протяжении всего их исторического развития. Да это и понятно, ведь единоборства не могут существовать без соревнований. Естественно, что соревнования в армии или в монастыре несли иную смысловую нагрузку, нежели в народном ушу, и могли проходить без зрителей. Как правило, без зрителей состязались бойцы закрытых школ народного ушу. Однако в любом случае состязанию сопутствуют два необходимых компонента — наличие определенных правил (без правил сражаются на войне или дерутся на улице) и наличие подготовки, то есть

тренировки. Таким образом, можно говорить о том, что уже древним боевым искусствам была присуща *спортивная деятельность*.

В Китае еще в эпоху династии Сун (960—1279 гг.) в городах было много людей, которые зарабатывали на жизнь демонстрацией своих умений в области боевых искусств. Центрами народного ушу часто становились постоянные дворы (вашэ). В них сооружались специальные площадки для демонстрации ушу, на которых проезжавшие мастера могли показать свое умение, сравнить собственное мастерство с умением местных боевых знаменитостей. В основном на площадках проходили бои голыми руками и поединки на палках, демонстрировались боевые танцы с мечами. Так стала формироваться городская культура народных боевых искусств (*Ли Цзифан и др., 1984*).

Вашэ были также центрами торговли, поэтому для привлечения публики специально нанятые бойцы показывали свое умение. Представления обычно открывали женщины, демонстрировавшие парные таолу, только после них в поединке сходились бойцы-мужчины. В хрониках зафиксированы имена лучших мастеров вашэ, которых по роду их основных занятий называли “утонченными ремесленниками” (*Ли Цзифан и др., 1984*). В XIV—XV веках представления — вашэ переросли в еще более грандиозные городские народные ритуалы — ухуэй (“сборища знатоков боевых искусств”).

Система оздоровительного ушу связана с Шаолиньским монастырем. В XIV веке крупнейшим реформатором шаолиньского стиля стал настоятель Фууй. Ему удалось адаптировать шаолиньцюань для всех возрастов и категорий монахов, создав два новых комплекса, позже переросших в стили, — жуаньцюань (“кулак мягкости”) и чаншоуцюань (“кулак долголетия”). Фууй одним из первых стал сочетать в боевой практике боевые приемы и плавные движения для регулирования дыхания и очищения сознания. Тело разминали медленными, плавными движениями, выполнявшимися абсолютно расслабленно; затем выполнение приемов ускорялось, вместе с волевым импульсом использовалась и физическая сила. Простота комплексов делала их доступными и для тех, кто с трудом запоминал последовательность движений, и для пожилых монахов. Идея Фуоя сочетать в одном комплексе боевую тренировку и медитативно-дыхательную практику, медленные и быстрые движения, работу сознания и физические усилия оказала решающее влияние на все последующее развитие шаолиньцюань.

Примером оздоровительного ушу может служить юнчуньцюань (винчунь), основательницей которого считается легендарная монахиня Ван Юнчунь. Его основными последователями были женщины и пожилые люди (*Чжунхуа ушу луньцунь, 1987*).

Легендарным создателем комплекса “игра пяти зверей” (“уцинси”) считается даосский врачеватель Хуа То. В дальнейшем уцинси была усовершенствована легендарным магом Тао Хунцзином, который допол-

нил ее несколькими типами дыхания (Стулова Э.С., 1984; *Си Юньтай, 1985; Ли Цифан и др., 1984*).

В VII веке философ и медик Сунь Сымяо разработал внутреннюю систему психофизической регуляции “яншэньшу”, ключевым принципом которой являлось: “телесное и психическое едины”. В системе использовались дыхательные упражнения, методы успокоения сознания, концентрации внимания на телесных ощущениях, а также методы визуализации внешних объектов. Упражнения выполнялись как в статике, так и в динамике (*Гэ Чжаогуан, 1987, Маслов А.А., 1995*).

Но апогеем развития психофизической культуры ушу в целом и его оздоровительной направленности поистине является создание одного из внутренних стилей — тайцзицюань в XVII веке и формирование его отдельных видов вплоть до второго десятилетия XX века. Отличительной чертой тайцзицюань, реальным создателем которого считается мастер Чэнь Вантин, является то, что изначально духовное в этом виде боевого единоборства было первичным (*Гу Люйсин, 1982; Си Юньтай, 1985; Абаев Н.В., 1982, 1983, 1989; Тайцзицюань цюаньшу, 1988; Чжун-го ушу дацзыдань, 1990; De Marco M., 1992; Маслов А.А., 1995*). При этом наиболее известный в настоящее время стиль ян тайцзицюань, в основном, рассматривается как оздоровительно-медитативный, внешне мало напоминающий вид боевого единоборства. Следует отметить, что этот вид единоборства не имеет возрастных ограничений. Тайцзицюань могут заниматься люди, не взирая на пол и тип темперамента.

Система производства материальных ценностей была в основном связана с производством боевого оружия и других средств ведения сражений. Основные типы оружия, используемые в ушу вплоть до наших дней, сформировались еще в эпоху Шан-Инь (XIV—XI века до н.э.) — это алебарды и клевцы, мечи и копья, трезубцы и кинжалы. В эпоху Чжоу (XI—III века до н.э.) главной ударной силой в бою была колесница. Поэтому бой с нее можно было вести лишь длинным оружием. Наиболее удобным для поединка становится клевец (гэ), представлявший собой сочетание копья и крюка на вершине длинного древка. Это оружие было эффективным на протяжении многих столетий — его стали вращать, наносить удары древком в падении и прыжках. Впоследствии приемы с клевцом стали входить в программу боевой подготовки монахов Шаолиньского монастыря (*Си Юньтай, 1985*). Косвенно клевец является символом боевых искусств в целом: иероглиф “у” (“боевой”) в слове “ушу” состоит из двух графем: “**чжи**” (“остановить”) и “гэ” (“клевец”), то есть первоначальная трактовка понятия “боевое” означала “умение предотвратить атаку клевцом” (*Маслов А.А., 1995*).

Трезубец (цзи) возник на рубеже эпох Шан-Инь и Чжоу на основе модернизированного клевца и представлял собой прямое лезвие в центре и два изогнутых лезвия в форме полумесяца по бокам. С помощью трезубца можно было наносить колющие и рубящие удары, а также подцеплять оружие противника. Также в древности весьма ак-

тивно использовали топоры (фу), но постепенно грозное оружие утрачивало свое прикладное значение и превращалось в ритуальный предмет или знак отличия — различные виды трезубцев стали соответствовать определенным чиновничьим должностям, а топоры обрели главенствующее значение в ритуальных боевых танцах (*Чжунхуа ушу луньцунь*, 1987).

Духовные ценности той или иной школы боевых искусств передавались в форме трактата, который излагал не столько технические приемы, сколько учение школы в основном, ее философские и нравственные принципы (*Дэцзянь*, 1990).

Таким образом, системный анализ свидетельствует о том, что все необходимые компоненты системы психофизической культуры ушу в Китае сложились к XX веку. Ощущалась необходимость создания организации, которая взяла бы на себя функции по координации деятельности этого огромного механизма. Так, в июне 1909 года была создана первая в мире официальная ассоциация боевых искусств — Физкультурная академия чистых боевых искусств (цзиньшу), впоследствии переименованная в Ассоциацию цзиньшу. В городах самого Китая и в Юго-Восточной Азии стали возникать ее филиалы, таким образом, изучение и распространение ушу стало обретать в какой-то степени организованный характер. Штаб-квартира ассоциации находилась в Шанхае, а ее основателем был Хо Юаньцзя. Знак ассоциации символизировал единство воспитания трех начал — физического, духовного и интеллектуального; он представлял собой щит с тремя перекрещенными кольцами (*Чжунго ушу дацзыдянь*, 1990).

Для получения систематического образования в области ушу члены ассоциации изучали три основных предмета в соответствии с направленностью школы — физическую культуру, морально-этическое воспитание и философию. Общепринятая методика преподавания сочеталась с традиционными дисциплинами, которые до этого становились достоянием лишь узкого круга учеников в школе ушу. Это стало первым шагом к современному преподаванию ушу, ныне повсеместно распространенному в Китае и обладающему четкой методической базой и подробной программой обучения (*Си Юньтай*, 1985).

Аналогичная картина складывалась в Японии, где только в XX веке появились официальные организации, координирующие деятельность в сфере национальных боевых искусств.

В настоящее время культура боевых искусств Востока распространялась по всему миру, но только одной своей половиной — физической. Психическая или духовная часть этой уникальной культуры оказалась в значительной мере не востребованной. Основная причина такого положения — отсутствие достоверной информации о философско-психологической базе восточных единоборств.

3. Философско-психологические аспекты СБЕ



7. “Я вдыхаю и осознаю активность ума во мне. Я выдыхаю и осознаю активность ума во мне”. Так он практикует.

8. “Я вдыхаю и привожу активность ума во мне к покою и миру. Я выдыхаю и привожу активность ума во мне к покою и миру”. Так он практикует.

“Анапанасати Сутта”

Основополагающим отличием боевых искусств Востока является их глубокая философская подоплека, позволяющая их adeptам осуществлять процесс самореализации личности на протяжении всей жизни не только в физическом, но и духовном плане. Актуализация внутреннего энергетического потенциала боевых искусств особенно важна на современном этапе их развития, так как создание синтетических видов единоборств (таких, как кикбоксинг) на стыке восточной и западной традиций способствует успешному объединению материалистических ценностей и тактико-технического арсенала с внутренними духовными потребностями человека, в стремлении к единению с природой и выражении своего внутреннего мира через движение (*Гагонин С.Г., 1996*).

В древности из общей массы людей выделялись наиболее развитые в физическом отношении индивидуумы, способные вступить в схватку с диким зверем или врагом. Вероятно, что в подсознании всей мужской половины человечества заложено стремление к экстремальным видам деятельности, одним из которых и стали боевые искусства, способствующие, кстати, реализации безусловного оборонительного рефлекса (*Гагонин С.Г., 1996*). Но развиваться и совершенствоваться в течение тысячелетий они могли не столько благодаря своему прикладному аспекту, сколько вследствие превращения в комплексную систему, не только удовлетворяющую потребность человека в состязаниях, зрелищах, физическом совершенствовании и оздоровлении, но и обогащенную дыхательными упражнениями, психической практикой в совокупности с подключением к процессу вселенских трансформаций. Именно метафизическая сущность древних боевых искусств Востока привлекает сегодня adeptов СБЕ. Таким образом, правильное понимание религиозно-философских доктрин Востока в процессе их включения в канву современных единоборств становится средством и методом как повышения спортивного мастерства, так и формирования нового типа личности в боевых искусствах (*De Marco M., 1992*).

Так как прародиной боевых искусств Востока и, следовательно, современных СБЕ является Китай, то рассмотрение вопроса об их философско-психологическом аспекте следует начать с анализа теории и практики китайских философско-религиозных школ.

3.1. Основные философские доктрины Китая и их влияние на развитие СБЕ

Китайское ушу явилось результатом интеграции трех составляющих факторов: методов традиционных воинских искусств, религиозно-мистического опыта философских доктрин и характерных для китайского

менталитета методов воспитания. Философия боевых искусств объединила в себе множество несхожих между собой религиозно-философских теорий, используя понятийный аппарат и конфуцианства, и даосизма, и буддизма, и легизма и множества других школ, время возникновения и расцвета которых приходится на VI—III вв. до н.э. (Гагонин С.Г., 1996). В то же время следует отметить, что за многие столетия существования боевых искусств так и не произошло выделения самостоятельной, обособленной философской теории ушу и сохранился характерный только для Китая философский синкретизм. Это неудивительно, так как философия в боевых искусствах является необходимой, но не достаточной составляющей на пути их постижения и не может представлять собой некую законченную доктрину (Маслов А.А., 1995).

Ушу в Китае практиковали все социальные группы и каждая из них приносила в боевые искусства присущие ей характерные черты идеологии, будь то аристократическая или воинская элиты, монахи или крестьяне. Тем не менее, все многообразие китайской философской мысли базируется на общих характерных признаках духовной культуры и натурфилософии. Согласно ранним натурфилософским представлениям, мир являл собой бесконечный процесс перехода одной противоположности в другую, непрерывный поток изменений. Этими противоположностями были темное, пассивное женское начало инь и светлое, активное мужское начало ян. Они не только противостояли друг другу, в гораздо большей степени для них было характерно взаимодополнение и взаимопределение друг друга. Поэтому в ушу считалось, что силе можно противостоять только податливостью и слабостью, движение и покой должны постоянно чередоваться, жесткие силовые движения следует совмещать с мягкими и гибкими уходами от ударов, резкие остановки — с внезапными рывками вперед и пр. (Гэ Чжаогуан, 1987). Сами по себе инь и ян не являются некими субстанциями — они лишь проявляются в тех мириадах изменений, которые происходят во Вселенной. Поэтому цель занимающегося ушу — войти в непрекращающийся поток изменений, слившись воедино с природой и, благодаря своим движениям, постичь Великий предел (Тайцзи) всех вещей (Гу Люйсин, 1982).

Наиболее значимые места в системе китайской духовной культуры занимали конфуцианство, даосизм и буддизм. Последний избежал конфронтации с автохтонными философскими системами, так как происходила постепенная китаизация не только его внутреннего содержания, но и внешнего оформления. Однако, сердцевина учения Сиддхардхи Гаутамы (Будды) во всех известных течениях китайского буддизма, тем более — учения чань, осталась незатронутой. Более того, понятие срединного пути и его медитативные техники были восприня-

ты и даосизмом, и конфуцианством (неоконфуцианством). Вышеперечисленные учения заняли все возможное пространство религиозно-мистического опыта и гармонично уравнивали друг друга.

Конфуцианство выступало как учение о воспитании нравственности, ниспосланной небом, об интеграции индивидуума в общественную систему путем внутреннего осознания морально нравственных категорий долга, человеколюбия, честности и почитания старших. Но, утверждая приоритеты души, конфуцианство одновременно провозглашало постулат о решающей воле Неба — некой непостижимой, всепоглощающей силы. В этом контексте сложная система ритуалов и моральных категорий становилась средством материализации воли Неба во внешнем пространстве бытия (*Си Юньтай, 1985*).

Даосизм, будучи более мистифицированным учением, не переводил иррациональный поток воли Неба в логически осознаваемые категории, воспринимая мир таким, каков он есть. Поэтому задача человека — сопоставлять себя с внутренним законом мира: “человек следует Земле, Земля — Небу, Небо — Дао, а Дао следует естественности” (*Чжунго ушу дацзыдянь, 1990*). Даосский идеал — цюаньжэнь — “человек целостных свойств”, реализующий своими поступками и помыслами все послы Неба, а потому соединенный с культурой до такой степени, что отпадает необходимость приобщения к ней путем ритуала. Не случайно мастер тайцзицюань должен иметь “невозмутимо-спокойный вид” (*Гу Люйсин, 1982*).

Буддизм воспринял понятийный аппарат и его осмысление из даосизма и частично из конфуцианства. Особенности чань-буддийской практики “пробуждения сознания” отражались и на восприятии ушу, боевые искусства пересекли границу своего исключительно прикладного применения. Чань-буддизм утверждал идеал пустотно-просветленного сознания, которое и есть сознание Будды (следует уточнить, что Будда — это не имя, а состояние). Любой вид деятельности рассматривался как способ достижения состояния Будды. Была важна не форма действия, а ее осмысление в качестве проявления собственной истинности. И боевые искусства стали для человека одним из способов прозрения сердца Будды внутри себя. Ушу привнесло в монашескую практику важнейший метод самовоспитания, предусматривающий качественную перестройку психики человека и стало осмысливаться в качестве пути обретения духовной гармонии (*Гэ Чжаогуан, 1986*).

На уровне народной культуры учения накладывались одно на другое и всякие границы между ними стирались — бойцы одновременно могли поклоняться и даосским духам, и Будде, и конфуцианским мудрецам. Внутри одной школы могли одновременно практиковаться сис-

темы даосского цигун, буддийской медитации и преемствоваться конфуцианские нормы поведения и взаимоотношений. Таким образом, для истории Китая характерны успешное сосуществование и взаимообогащение философско-религиозных школ, несмотря на некоторые концептуальные различия между ними.

3.1.1. Конфуцианская идеология и ее влияние на ушу

Основателем конфуцианства считается мудрец и философ древности Кун Фуцзы (в латинском прочтении Конфуций), живший в 551—479 гг. до н.э. и сформулировавший основополагающие принципы своего учения в труде “Лунь юй” (“Суждения и беседы”). Он родился в городе Цюйфу царства Лу в небогатой, но восходящей своими корнями к княжескому роду Чжоу, семье военнослужащего. В этом городе Конфуций прожил большую часть своей жизни, здесь он похоронен и здесь, до сих пор, сохраняются два знаменитых на весь мир исторических памятника: храм Конфуция и семейная усадьба Кунов. Великолепные физические данные позволили Конфуцию не только виртуозно овладеть приемами владения мечом и рукопашного боя, но и стать хорошим стрелком из лука (*Малявин В.В., 1992*), что впоследствии ему не раз спасало жизнь во время сражений (*Ян Шихун, 1950*) еще лучше он владел управлением колесниц.

Конфуций полагал, что обществом должны управлять совершенно-мудрые правители в соответствии с нормами Дэ (благодати), определявшими правила поведения человека в семье и обществе, некие всеобщие нравственные ценности. Управлять, с точки зрения Конфуция, значит улучшать нравы силой примера и посредством особых поучений. Общество рассматривалось в виде единой семьи, а принцип “сяо” (сыновней добродетели) означал почтительность по отношению не только к родителям, но и ко всем старшим по возрасту и положению, например к мастеру в школе ушу. Предусматривалось отсутствие какого-либо индивидуалистского начала в жизни человека, ибо интересы семьи и общества всегда первичны — этот принцип лег в основу большинства школ ушу, рассматривавших себя как тесную, сплоченную семью.

Не менее важное значение имело самосовершенствование личности, являвшееся неременным условием на пути достижения качеств “благородного мужа” (цзюньцзы). При этом физическому самосовершенствованию уделялось не меньше значения, чем духовно-интеллектуальному: правила и нормы содержания тела в гармонии предписы-

вали не только правильное питание и целомудренный образ жизни, но и непрерывную двигательную активность (*Дэлюй, 1988*).

Конфуцианская идеология занимала господствующие позиции в системе признанных государством социальных и нравственных ценностей, поэтому неудивительно, что соответствующие нормы и правила напрямую касались боевых искусств, становясь неотъемлемой частью китайского ушу. Благодаря трудам Конфуция военное обучение начинает развиваться на основе жесткой политической власти, социальной иерархии и теологии. Первой канонической книгой, с которой начиналось обучение молодых аристократов грамоте и истории одновременно, являлась “Книга Документов” (*Шуцзин*). Обучение пению и игре на музыкальных инструментах сопровождалось изучением “Книги Гимнов” (*Шицзин*), где все тексты были написаны в особой манере, и петь их надо было по особенному: напрягая мышцы шеи, что усиливало функции щитовидной железы, и всей эпигастральной области, что гармонизировало жизненно важные физиологические процессы. Освоением “Шести Искусств”: письма, счета, пения, игре на музыкальных инструментах, воинского искусства и управления боевой колесницей к пятнадцати годам заканчивалось обучение молодых аристократов. (*Воронцов И.А., 1996*).

В основу гармоничного воспитания бойца было положено единство духовного совершенствования и боевой практики. Реализация природной чистоты человеческого духа достигалась на пути духовно нравственного воспитания через боевые искусства, когда боец постигал нормы боевой добродетели (*удэ*). Известные мастера в своих трудах уделяли больше внимания изложению понятия добродетельного поступка, а отнюдь не описанию ударов, почтительность и скромность бойца ставили выше победы в поединке (*Си Юньтай, 1985*). Правила поведения следовало не заучивать, а погружать внутрь сознания, что делало их основой истинной натуры человека. Чем выше было мастерство бойца и чем искуснее его техника, тем больше общество нуждалось в гарантиях того, что искусство мастера никогда не будет обращено во вред людям.

Первым шагом на пути постижения *удэ* было воспитание скромности, выражавшейся в проявлении уважения не только к учителю и братьям по школе, но и ко всем окружающим, что соответствовало всеобщности принципа искренности. Демонстрация приемов ушу без явной необходимости была наказуема, так как была несопоставима с идеальным образом последователя ушу (*Маслов А.А., 1995*).

Наставник в ушу помогает пробудить изначальную незамутненную природу человека (*син*), его врожденные чистые свойства, после чего

основной духовный процесс остается в ведении внутреннего учителя. Обучение ушу — это в первую очередь не овладение техническими приемами, а процесс становления сознания, в ходе которого немало важную роль играют такие качества ученика, как серьезность, покой души и неторопливость (*Си Юньтай, 1985*).

Боевая добродетель предписывала сделать все возможное для предотвращения поединка, но в случае его начала применить твердость и решительность для достижения победы. В этом заключалось своеобразное применение гуманности, так как она требует большого мужества и выдержки и рождается в процессе постоянного преодоления самого себя. Следование гуманности подразумевает не только терпимость, скромность, человеколюбие, но и твердость, серьезность. Гуманность понималась как гармонизирующий фактор между миром и человеком, поэтому мастерство было в первую очередь внутренним качеством, делавшим человека не противоречащим миру. При этом за скромностью мастера ушу скрывалась его духовная непобедимость (*Ли Цзифан и др., 1984*).

Принцип гуманности не исключал в определенных случаях применения жестокости. Человек, не следовавший канонизированным нормам поведения, не мог рассчитывать на приложение к себе понятия гуманности, поэтому вполне совместимым с духом конфуцианства было убийство бойца, преступившего правила своей школы или нормы общения с учителем, так как этот человек уже был неполноценен и не мог рассматриваться в качестве члена общества, обладающего собственной гуманностью по отношению к другим (*Маслов А.А., 1995*).

В уставах школ ушу учитель признавался человеком, воспринимающим небесную добродетельную мощь (Дэ) и передающим ее своим ученикам. Поэтому уважение к учителю становилось непрямым условием прямой передачи благой силы Неба ученикам, приобщавшимся таким образом к истинному небесному мастерству. Единственным критерием для определения учителя, мастера была его способность передать небесное Дэ, а отсутствие этого качества лишало человека всех его претензий на право руководить школой и передавать знания ученикам.

Конфуцианские правила лояльности и беспрекословного подчинения старшим требовали от учеников строгого следования наставлениям учителя, а от преемников традиции школы — сбережения и приумножения опыта предшествующих поколений. Возможность передачи знаний исключительно “от сердца к сердцу”, с одной стороны гарантировала “истинную передачу” учения, а с другой стороны, поднимала авторитет наставника на недостижимую высоту, так как без его помощи, только посредством письменных пособий, получить подлинное

знание было невозможно. Выпускник школы ушу находился в неоплатном пожизненном долгу перед наставником и старшими, что предопределялось характером взаимоотношений согласно конфуцианскому канону. Их объединяла причастность к общему знанию — тщательно оберегаемым на протяжении столетий секретам школы. К тому же, сохранение внутренних принципов школы от глаз случайных людей было одним из качеств боевой добродетели, поэтому техника не должна была демонстрироваться без крайней необходимости, особенно в поединках с представителями других школ, если это не затрагивало чести учителя или “семьи” в целом.

Как только неопит принимался в школу и переступал порога дома учителя, в котором, как правило, ему приходилось не только обучаться, но и жить, он должен был добровольно отрешиться от всех мирских забот и соблазнов — ничто не должно было помешать делу постижения знания. Конечной целью обучения становилось формирование полноценной личности, не только обладающей универсальной физической подготовкой, но и устойчивой нравственно и психологически. Этому способствовали семейные узы, которыми школа связывала учеников и наставников, что позволяло последним контролировать все стороны жизнедеятельности своих воспитанников на протяжении многих лет и перестроить в случае необходимости психофизическую организацию их личности (*Дэлюй, 1988*).

Формальная сторона обучения в каждой школе ушу базировалась на строго определенном ритуале (ли). Конфуций считал, что весь жизненный уклад человека должен быть выстроен в соответствии с ритуалом. В особенности это коснулось боевых искусств. Ритуал всегда был основой внешней стороны обучения в каждой школе ушу. В соответствии с ним осуществлялись прием в школу, взаимные приветствия учителя и учеников, складывалась система повседневных отношений. Наиболее важными ритуалами были церемония поклонения алтарю богов-покровителей и отцу-основателю (первопатриарху) школы, церемония начала и окончания тренировки, обмен приветствиями перед поединком или во время исполнения парных упражнений, правила выполнения комплексов формальных упражнений, церемонии присуждения ученикам очередных степеней, вручения цветных поясов, реликвий школы (*Дэцзянь, 1990*).

Ритуал с первых дней пребывания в школе становился для учеников нормой поведения и формой жизни. Первоначально он способствовал упорядоченности учебного процесса, а затем предопределял все стороны существования человека в окружающем мире. Малейшее нарушение ритуала строго наказывалось, так как это было не только

нарушение правил и предписаний школы, но и посягательство на установленный Небом порядок вещей, выраженный в требованиях устава школы и освященный религиозными церемониями.

“Благородный муж” (цзюньцзы) должен был идеально сочетать в себе такие качества, как почитание ритуалов, справедливость и человеколюбие. Характерное для конфуцианства понятие неразрывной целостности культуры требовало от цзюньцзы гармоничного сочетания внутри себя военного и гражданского начал. При этом военное начало ценилось превыше гражданского, так как представляло собой наиболее заметную часть глубочайшего ритуала, соотносившего человека с высшими сакральными силами. Ритуализация воинской практики становилась тем средством, при помощи которого прозревался духовный и культурный смысл боевых искусств, дополнявший чисто прикладные цели ушу. Культурно-упорядочивающее начало (вэнь) дополнялось военными достоинствами человека, поэтому уже с IV века до н.э. чиновникам и аристократам в обязательном порядке полагалось заниматься воинскими искусствами. В сознании каждого члена китайского общества сложилась устойчивая установка на гармонию военного и гражданского. Сочетание этих двух начал постепенно стало восприниматься как символ гармонии внутри человека, благодаря которой он становился способен напитывать своей благой мощью всю Поднебесную (*Ли Цзи-фан и др., 1984*).

Единство военного и гражданского воплощалось в шести истинах (мудрости, гуманности, совершенстве в мыслях, справедливости, преданности и гармонии), в шести правилах поведения (сыновней почтительности, братской любви, любви к членам своего клана, любви к родственникам по брачным узам, готовности брать на себя ответственность, помощи слабым и бедным) и в шести искусствах (ритуалах, музыке, стрельбе из лука, управлении колесницами, каллиграфии и математике). Постепенно понятие военного начала становилось неотъемлемой чертой жизни китайца и связывалось в его сознании не только с ведением сражений или физическим совершенствованием, но и с пониманием ритуальной глубины всех вещей и процессов, что предопределило переход ушу из боевого ремесла в вид духовной практики и сакрализацию всего комплекса боевых искусств (*Си Юньтай, 1995*).

Истинный правитель или великий полководец — это “благородный муж”, который наиболее гармонично сочетает в себе военное и гражданское начала и восполняет одно через другое. Несмотря на возобладание в средневековом Китае доктрины “гражданское и военное идут разными путями”, по-прежнему профессиональному воину было необходимо знать различные формы ритуала, разбираться в музыке и кал-

лиграфии, а чиновнику — обладать общими навыками владения оружием и приемами борьбы (*Draeger D., Smith R., 1974*).

Регулярное участие в состязаниях по борьбе (цзюэди или шоубо) соответствовало идеалу конфуцианского “благородного мужа”, хотя сам дух состязательности не имел при этом большого значения.

Управление воинами заключалось в умении полководца расставить их на свои места, что соответствовало гармонизирующей функции Неба. Призыв Конфуция к “исправлению имен” (чжэнмин) означал некое священное упорядочивание, при котором функция вещи соответствует форме ее использования, а Поднебесная возвращается в состояние изначальной гармонии. Природные свойства человека в идеальном варианте должны совпадать с его функцией и тогда все природные явления и предметы придут в абсолютное созвучие друг с другом. На практике это выражалось в том, что каждый воин получал свое место в соответствии со способностями и появилась необходимость в выработке градации воинского мастерства (*Маслов А.А., 1995*).

Конфуцианство требовало от личности непрерывного духовного и нравственного совершенствования. В процессе работы над собой “благородный муж” должен вырабатывать в себе такие качества, как хладнокровие, мужество, выдержка, самообладание и решительность. Любой тренинг последователя конфуцианства был предназначен для приведения тела и духа в соответствие с характером стоящих перед ним важных общественных задач. Практика “очищения ци” при помощи воли в конфуцианской традиции предназначалась для того, чтобы иметь возможность постоянной психической и нравственной саморегуляции (*Си Юньтай, 1985*).

Принципы конфуцианства были интегрированы с наиболее существенными положениями даосизма и буддизма. Таким образом, дальнейшее развитие философской мысли Китая пошло по пути взаимообогащения и взаимодополнения, а отнюдь не по пути взаимоотрицания и борьбы, что нашло свое отражение и в последующих системах боевых искусств.

3.1.2. Даосские корни китайского ушу

Даосизм появился в Китае на рубеже VI—V вв. до н.э. Его основателем считается легендарный старец Лао-цзы, оставивший после себя единственную книгу “Дао Дэ цзин”, в которой изложены основные принципы учения. В центре философии даосизма лежит идея универсального Пути всех вещей — Дао. Оно порождает весь мир и все явления, само при этом оставаясь вечно невидимым и не проявляющимся.

Лао-цзы родился в 604 г. до н.э. в области Ку государства Чу (провинция Хубэй в КНР). “Лао-цзы” (“Старый сын”) — это его прозвище, так как, согласно легенде, он был старым уже при рождении. Его имя Ли По Янг или Ли Эр. Покидая страну по причине того, что династия Чжоу стала клониться к упадку, он написал “Дао Дэ Цзин” по просьбе чиновника, охранявшего границу. Первый параграф книги гласит: “Дао, которое может быть выражено в словах, не есть вечное Дао...” Считается также, что Лао-цзы только воскресил даосизм, основателем которого был император Хуанди (2693—2547 гг. до н.э.), а метод даосской медитации был известен в Китае задолго до Лао-цзы. Даосское учение иначе называют учением Хуан-Лао (*Лу Куан Ю, 1994*).

Некоторые исследователи (Воронов И.А., 1996) считают, что основным событием в эволюции ушу конца бронзового века, произошедшим в эпохи “Весны и Осени” Чунь-Цю (770—476 гг.) и “Воюющих Царств” Чжань-Го (475—206 гг.), является то, что процесс военного обучения, благодаря даосам, помимо развивающей и воспитательной функций, приобретает еще функции образовательную и психологической подготовки, а это, в свою очередь, является тенденцией возникновения монастырского ушу и “института рыцарства”.

Три патриарха даосизма Лао-цзы, Чжуан-цзы, Ле-цзы соотносят понятие “Дао” только с понятием “Путь”. При этом в их концепции ничего не говорится о цели, о мокше, нирване, просветлении, Боге. Главное для каждого — найти путь. Но его нельзя найти, следуя за кем-нибудь, так как Дао похоже на полет птицы в небе, который не оставляет за собой следов. “Дао означает быть на Пути и пребывать так, чтобы не быть отличным от Пути. Это существование едино: мы не отделены от него. Отделение, идея отдельности весьма иллюзорны. Мы соединены вместе, мы единое целое...” (*Ошо, 1994*).

Идея Дао имела в дальнейшем огромное значение в чань-буддизме, неоконфуцианстве, а также во всех боевых искусствах Востока. Не случайно понятие “дзюцу” (“искусство”) менялось на “до” (“путь”) по мере развития японских боевых искусств, ведь, по существу, Дао — это один из основополагающих принципов медитации, которая также не имеет цели, а является ею в каждый настоящий момент (*Ошо, 1996*).

Дао находится вне чувственного мира, но является вечно существующей первоосновой и толчком любого явления, проявляется в бесчисленном количестве образов и изменений. Дао нельзя противоречить — человек должен следовать Дао, пестовать его и прозревать его проявление внутри себя. Только таким образом можно достичь высшей мудрости. В постижении Дао заключен и смысл практики ушу, а ежедневные тренировки и доведение мастерства в боевом искусстве до

совершенства — всего лишь необходимые ступени на пути этого постижения. При этом постижение Дао некоторые авторы (*Ошо, 1996*) сравнивают с таким видом экстремальной деятельности, как хождение по канату: “Если вы идете по канату, то вы обнаруживаете две вещи: мышление останавливается из-за наличия опасности и, когда вы действительно приходите в равновесие, ни влево, ни вправо, точно по середине, великая тишина нисходит на вас, такая, о которой вы раньше не подозревали. И так происходит во всем (тем более в ушу — примеч. авт.). Вся жизнь — это хождение по канату”. В этом случае трактовка понятия Дао схожа с буддийским “срединным путем”.

Одним из основополагающих понятий не только даосского учения, но и теории боевых искусств является ци. Этот термин не имеет прямого аналога ни в одном языке, но его можно перевести словами “пневма” или “энергия”, понимая под ними некую универсальную космическую субстанцию, своеобразную первоткань космоса, имеющую энергетическую природу и циркулирующую внутри человека (*Гэ Чжаогуан, 1987*).

Поскольку религиозный даосизм преследовал цель бессмертия, то системы даосской психопрактики добивались постоянной концентрации ци внутри человеческого тела, доведения до совершенства циркуляции ци в организме. Это не только должно было продлить жизнь физического тела, но и способствовать установлению устойчивой духовной связи с космосом (*De Marco M., 1992*).

До появления Неба, Земли и всего сущего была лишь пустота, в середине которой в хаосе существовало ци. Из Беспредельного развертывается Великий предел в результате непрерывного движения и взаимодействия двух противоположных начал инь и ян, а затем единое ци вновь возвращается в небытие и пустоту. Таким образом, Дао порождает ци, ци — инь и ян, инь и ян — небо, землю и человека. То есть Прежденебесное (Пустота) порождает и одновременно противопоставляется Посленебесному (миру вещей и явлений). Но этот переход обратим и человек при помощи особых методов может вернуться к началу мира к абсолютной Пустоте (*Маслов А.А., 1995*).

Пустота, не содержащая никаких форм и предметов в то же время дает возможность возникнуть любой форме. Это мир на уровне семян (цзин) и эти семена содержатся в Дао. Изначальное состояние — это высшее истинное состояние души, поэтому в боевых искусствах наибольшей поражающей силой обладает удар, исходящий из Пустоты — “внутренний удар” или “удар сердцем”. Это проистекание небесной воли во внешний мир через человека, особое действие Дао, проявляющееся внезапно (*Гэ Чжаогуан, 1987*).

Внешним проявлением “внутреннего удара” является акт внезапно-го озарения, перерождения — именно в этот момент, согласно китайской традиции, происходит становление мастера, приходит иное миропереживание, иное чувствование, преодолевается путь от сердца человека к сердцу Дао, в просветленном сознании начинает царить внебытийность Пустоты. Впрочем, процесс внезапного перерождения не исключает долгих лет тренировки и постоянной работы человека над своим духовным и физическим самосовершенствованием.

Считают, что о взаимодействии двух полярных сил упоминалось уже в “Ицзине” (“Книге перемен”), где динамика их взаимодействия изображается двумя типами линий: “теньевыми” прерывистыми — инь (рис. 3) и “световыми” сплошными — ян (рис. 4), образующими группы из трех линий — триграммы (рис. 5). Позднее триграммы были преобразованы в гексаграммы, которых стало 64. По традиции считается, что 8 триграмм и 64 гексаграммы, исходя из принципов взаимодействия инь и ян могут быть использованы для описания и объяснения всех тайн природы.

В неразрывной связи с теорией инь-ян находится древняя восточная теория “усин” (пять первоэлементов), основанная на циклах чередования инь и ян. Четыре символа — элемента располагаются вокруг пятого, являющегося по мнению древних ученых центром всех циклических изменений во всем мироздании. Этим элементом являлась “земля”. Таким образом, была составлена универсальная, по мнению ученых, схема организации макро- и микромира и их частей. Под понятием “макромир” подразумевался космос или вселенная, а под понятием “микромир” — человек (рис. 6).

Опираясь на теорию инь-ян, древние даосы выделили два вида противоположных связей, объединяющих все пять символических элементов в пентаграмму (рис. 7). Созидающая (взаимостимулирующая) связь осуществляется по кругу и является наружной, а деструктивная (взаимообуславливающая) связь осуществляется внутри круга, образуя цикл звезды. Изменение одного из видов связи ведет к нарушению равновесия.

Высшей творческой силой, способствующей самореализации человека, является волевой импульс (и) — реализующаяся в человеке воля Неба. Небесный импульс регулирует циркуляцию ци, а ци, в свою очередь, стимулирует физическую силу. Отсюда рождается хорошо известный в ушу принцип “трех внутренних соответствий”: каждое действие человека формируется волей (и), ци и физической силой (ли). Для достижения гармонии этих трех начал боец должен достигнуть состояния абсолютного душевного покоя и тогда он становится спо-



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

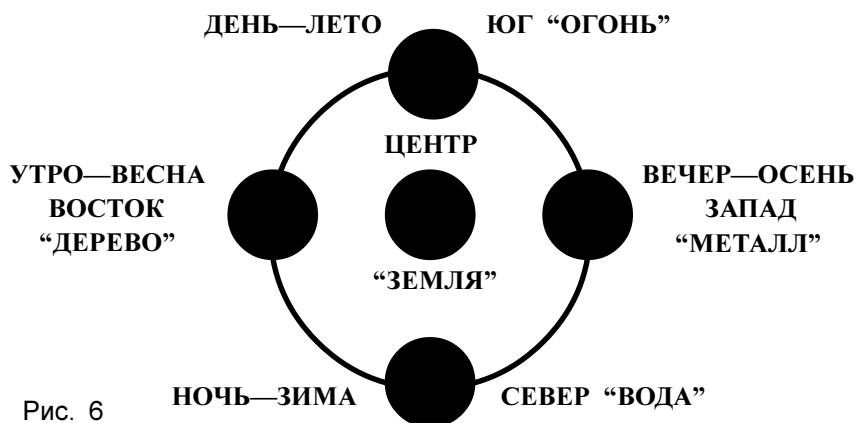


Рис. 6

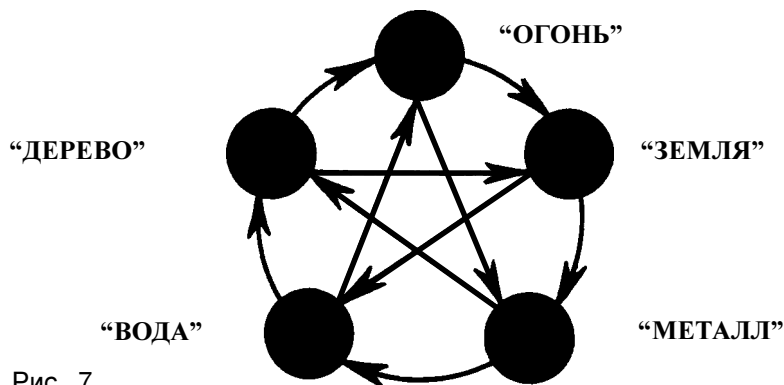


Рис. 7

собен воспринимать импульсы природной естественности. Всякое его действие или даже замысел будут уже не действием личности, а сверхдействием Дао (*Ли Цзифан и др., 1984*).

Внешнее движение в ушу — это результат вселенских трансформаций: выполняя приемы, человек переживает жизнь Космоса. Начало комплекса — это разделение инь и ян, завершение движений — переход инь и ян в состояние изначальной нерасчлененности, то есть Великого предела. Человек превращается в посредника между Небом и Землей, между внутренней и внешней реальностью. Следуя потоку природных изменений, он вбирает в себя все феномены мира форм, очистив собственный разум. Человек перевоплощается в некую космическую величину, осознающую свою вплетенность в ткань мира. Если от Неба человек получал энергию ян-ци, то чтобы наполнить тело энергией инь-ци, необходимо было “укорениться в Земле”. С этим положением связан принцип устойчивой позиции во многих стилях ушу. Реализацией принципа “укоренения” являются медитативно-дыхательные упражнения, выполняемые в высоких стойках без движения (“столбовое стояние”) (*Маслов А.А., 1995*).

Человек представлял собой некую мини-вселенную, в которой определенная часть тела соответствует своему макрокосмическому началу. Целостность этой мини-вселенной предопределяла духовно-телесное единство самого человека. Телесность вообще понималась как потенциальная возможность физического тела жить духовной жизнью, то есть подразумевалось неразделимое внутриутробное единство духовного и физического начал. Например, усилие (цзин) в равной степени исходит как от опорно-двигательного аппарата, так и от волевого импульса и зависит не только от физической тренированности, но и от особого морального состояния сознания. При реализации усилия задействуется не только физическая сила (ли), но и циркуляция ци в организме. Понятие удара в ушу означало реализацию духовно-физического единства: его нанесение можно было начать при помощи физической силы, а закончить выбросом ци (*Дэцзянь, 1990*).

Даосская пустота — это мир в потенции. Поэтому, говоря о смысле ушу как возвращении к изначальной пустоте, следует иметь ввиду постоянное преодоление внешних форм (движений, приемов), за которым открывается исток сущности ушу, то есть Дао. Одним из важнейших философско-психологических принципов даосизма является принцип естественности (цзыжань). Спонтанная естественность в мире природы есть проявление действия Дао. Применительно к ушу (тайцзицюань) этот принцип требовал, чтобы движения бойца были максимально раскованными и спонтанными, возникающими будто самопро-

извольню и протекающими при отсутствии осознанной мотивации. В результате действие совершалось самопроизвольно в соответствии с даосской концепцией недеяния (“увэй”). При этом было важно, чтобы не нарушались законы естественного движения всех частей человеческого тела. Внутреннее спокойствие и расслабленность должны сочетаться с постоянной готовностью сознания к адекватной и быстрой реакции на внешние импульсы (*Гу Люйсин, 1982*).

Дао не имеет формы, но движения ушу придают форму изменениям, порожденным этим путем. В китайской традиции это называлось “дать форму бесформенному”. Истинным считалось такое движение, которое исходило изнутри человека, а не выполнялось по команде или по волевому приказу. В даосизме была сформулирована концепция внешней простоты движений в ушу, так как самое главное — не техническая сложность приема, а способность раскрыть через этот прием глубину врожденных свойств самого человека. Только тогда действие будет эффективно (*Маслов А.А., 1995*).

Самое главное качество для реализации внутренней энергетической природы человека — искренность, так как она определяет взаимодействие мира и индивидуума и способствует их окончательному слиянию. Тогда происходит полное отождествление того, что порождено сознанием человека и естественного начала, данного природой. Осознав какое-то конкретное явление, можно охватить своим пониманием весь мир, так как суть всех вещей в мире едина. Умение — это понимание “семени” любого действия или момента жизни как работы духа. Высшее умение — приоритет Дао, который дает развиваться всем вещам, позволяя им оставаться самими собой. В Дао присутствует зародыш всех вещей и явлений, в нем запечатлены их образы. Поэтому для мастера боевых искусств важно обладать определенным состоянием сознания, приобщающим его к Дао. Тогда высшее мастерство — это всего лишь воспроизведение небесных посылов в конкретных действиях. Для “благородного мужа” необязательны многие умения, так как его благая сила Дэ позволяет ему изначально постигать смысл многих вещей. Если постигнуть корень хотя бы одного явления, берущего свое начало в Беспредельном, то впоследствии можно овладеть всем остальным. Поэтому высший смысл ушу заключается в том, что оно содержит в себе в скрытом виде знание не только о всевозможных приемах и техниках, но и обо всех мировых трансформациях в целом (*Си Юньтай, 1985*).

Ушу выходит за рамки обычного боевого искусства и представляет собой метод достижения особого состояния сознания. Настоящий мастер охватывает своим пониманием весь мир, то есть ощущает Небес-

ное внутри человеческого. Ему не нужно изучать все стили и направления, приемы и комплексы, так как постигнуто стоящее за ними общее начало. Овладев высшей благой мощью Дэ, мастер потенциально умеет все: он никогда не ошибается и не соперничает с людьми, вскармливая их небесной благодатью (*Дэлюй, 1988*).

Идеальный образ мастера ушу соответствует идеальному образу полководца. И тот и другой — это люди запредельных свойств. Их качества — прозревать незримое и пользоваться пустотным (Дао), умение находиться в гармонии с небесными трансформациями инь и ян. Тогда полководческое умение позволяет побеждать, будучи не воинственным, так как используется не человеческая стратегия, а “великое недеяние”, то есть следование Дао. Поединок или сражение — это не просто проекция столкновения неких космических сил, а овеществленная, материализованная сущность самого этого столкновения, его земная реалья. Древний трактат по воинским искусствам “Саньшилю цзи” (“36 планов”) излагает 36 способов ведения сражения, но описываемые в нем методы применимы и к поединку двух бойцов, так как носят универсальный, небесный характер. Единоборство или сражение двух армий осмысливается посредством категорий инь и ян: бой — это их бесконечный переход, противостояние мягкого и жесткого. В более поздних мистических трактатах по ушу каждый прием и действие осмысливались исключительно в запредельных, вселенских понятиях (*Маслов А.А., 1995*).

Важным истоком китайского ушу стали даосские системы внутренней тренировки, психопрактики и регулирования циркуляции внутренней энергии ци. Эти системы определили внутренний духовный характер боевых искусств — ни одно из них не обходится без раздела “нэйгун” (“внутренняя работа”), благодаря которому достигается усилие цзин за счет управления сознанием и циркуляции ци внутри организма. Система нэйгун сближала человека с духовными силами мироздания и одновременно оберегала его от вредных воздействий (*Гэ Чжаогуан, 1987*).

Древнейшие методики внутреннего искусства — это методики “дао-инь”, “туна” и “цигун” (“мастерство в управлении ци”). Внутреннее искусство в основном связано с работой сознания, стимулируемого творческим посылом воли, а дыхательные упражнения представляют собой лишь необходимую вспомогательную часть. Нэйгун — это не только комплекс дыхательных и медитативных упражнений, гигиенических и диетологических предписаний, но и тип духовного самовоспитания. Истоки нэйгун связаны с тайным искусством даосских магов, ставивших

своей целью достижение бессмертия путем слияния с Дао и прозрения собственной изначальной природы (*Ли Цзифан и др., 1984*).

Как считали даосы, обретение долголетия и бессмертия зависит от выработки в теле человека особой “пилюли бессмертия” (“цзиньдань”). Человек представлялся в качестве огромного тигеля, в котором сплавлялись в единую пилюлю две субстанции — ци и семя (цзин). Ци, пришедшее в состояние полной гармонии, именовалось срединным ци.

Согласно концепции “цзинло” человеческое тело пронизано каналами (меридианами), по которым циркулирует ци. Существует 12 основных парных каналов, 2 — непарных и 8 — “чудесных”. Каждый из 12 основных каналов активен 2 часа в сутки. Таким образом, полный цикл циркуляции ци через 12 взаимосвязанных каналов равен 24 часам. Система каналов носит замкнутый характер и влияет на различные органы человеческого тела. Поэтому упорядочивая циркуляцию ци, человек не только приводит в состояние баланса инь и ян, но и излечивается от многих заболеваний, обретая жизненную мощь и непобедимость.

Для достижения даосского идеала долголетия и бессмертия существовала сложная система разнообразных практик. Даосизм разработал доктрину бессмертия человека как психосоматического органического единства: даосы считали, что бессмертие духа предопределяется бессмертием тела. Существовали две концепции совершенствования: совершенствование тела путём разнообразных физических и дыхательных упражнений, а также совершенствование духа посредством медитации и визуализации. Подобное разделение было связано с представлением о том, что тело населяют души хунь и души по. Они отождествлялись с пневмами ян и инь и связывались с жизнедеятельностью человека (души по — животные) и его ментальностью (души хунь — разумные).

В XI веке понятия совершенствования тела и совершенствования духа превращаются в единое целое, что приводит к возникновению сложного комплекса психотехнических упражнений по совершенствованию природной сущности индивида. Среди них дыхательные упражнения, связанные с регуляцией пневмы (ци) — синци (проведение ци по каналам), шици (питание ци), фуци (самодополнение через ци), туна (вдох и выдох), цигун (достижение мастерства в управлении ци). Регуляция дыхания лишь внешняя сторона этих систем, которые в основном базируются на работе сознания, стимулируемого волей, играющей роль творческого посыла (*Лейкин С.Ф., 1994*).

Даосские дыхательные системы описывались особым языком, вышедшим из древних ритуальных текстов, что придавало внутреннему искусству символично-сокральный смысл.

Обратившийся к даосской психотехнической практике индивид обретает прозрение и достигает осознанного единства с сущностными механизмами процесса перемен. В радикальной трансформации психофизической природы человека и заключается обретение бессмертия. Результатом буддийского влияния стало рассмотрение бессмертия как достижение особых просветлённых состояний сознания, в то время как бесконечность физического состояния потеряла свою актуальность. Таким образом происходила психологизация и спиритуализация доктрины бессмертия (*Торчинов Е.А., 1993*).

Психосоматическая целостность организма подразумевала комплексность двух типов упражнений — медитативной техники перестройки психики и различных физических процедур, направленных на трансформацию физиологических параметров человека.

Сущность методики “алхимии духа” заключалась в концепции слоистого строения биополя человека, которое одновременно является нашей “душей” — психикой (*Воронов И.А., 1992, 1993*). Слои биополя назывались “киноварными полями” дантянь. Гармоничное взаиморасположение слоев биополя обеспечивает повышение чувствительности и восприимчивости сенсорных систем и приобретение таких качеств как ясновидение и яснослышание, которые то и позволяют субъекту перейти в состояние недеяния и научиться “воплощаться”, т.е. адекватно реагировать на скачкообразные изменения окружающей среды и экстремальные ситуации, в том числе и бой, поединок, сражение. Попадая в мир даосской внутренней алхимии человек оказывался лицом к лицу со своим собственным Я, со структурой собственного стимульного пространства ощущений. Опыт многих поколений монахов фиксировался и в текстах и в символических иконографических изображениях. Одно из таких символических изображений структуры психофизического стимульного пространства ощущений человека было найдено, вместе с даосскими учебными пособиями по воинской гимнастике, при раскопках гробницы в местечке Мавандуй (*Воронов И.А., 1996; Долин А.А., Попов Г.В., 1990; Илюшечкин В.П., 1970; Тунь Юаньцзе, 1992*). Оно называлось “Схемы пролонгированных упражнений” даоинь. Здесь было изображено 36 психомоторных упражнений: первые 32 упражнения имитировали боевые приемы без или с оружием, 33-е упражнение представляло собою точечный реабилитационный массаж, 34-е — водные процедуры, 35-е — прием пищи и, наконец, 36-е — являло собой военную деятельность в процессе всего дня. Каждому упражнению соответствовал определенный мыслеобраз (*Воронов И.А., 1996*).

Методики регуляции ци, например в системах синци и цигун, были близки к современным. Прежде всего следовало опустить ци в ниж-

нюю часть живота, сконцентрировать в даньтянь и успокоить его. Затем в области даньтянь соединить ци, цзин (семя) и шэнь (дух) в единую пилюлю. После этого ци из нижнего даньтянь поднималось по переднесрединному меридиану думай в верхний даньтянь в голове и по заднесрединному меридиану жэньмай возвращалось в нижний даньтянь (Маслов А.А., 1995).

Внутренняя алхимия (нэйдунь) — это комплекс психофизических упражнений, практиковавшийся для создания в теле адепта эликсира бессмертия (бессмертного зародыша). Первой фазе внутренней алхимии предшествуют упражнения по дыхательной гимнастике и сосредоточению. В результате циркуляции жизненной энергии по каналам цзинло происходит её очищение (удаление из организма шлаков и нечистот) и прояснение духа (ощущение появления света в области “третьего глаза”). Появившиеся свет жизненности (эссенция цзин) и свет духа (трансмутированное сознание) искажены и нуждаются в очищении. Для этого они должны циркулировать по “малому кругу” между сердцем и почками и быть направлены внутрь нижнего киноварного поля. Там они очищаются (обретают свою прежденебесную форму) и происходит зачатие бессмертного зародыша в результате соития двух видов света. Адепт возвращается к состоянию нерождённого младенца и превращает своё сознание в разум Дао. Чтобы зародыш мог созреть в теле адепта, дыхательные упражнения прекращаются и рекомендуется зародышевое дыхание (тайси) (Торчинов Е.А., 1993).

В ушу внешняя расслабленность при отсутствии заметных движений сочетается с передающимся по мышцам импульсом жесткости. В момент контакта с противником происходит совпадение импульсов ци и физической силы — ли, что порождает удар огромной силы. При повышении степени контроля со стороны сознания мастер получает возможность заканчивать соединение ли с ци на любом участке траектории движения, что и получило название “железной рубашки” (Гу Люйсин, 1982). На данном уровне владения телом можно не только наносить, но и принимать удары большой силы.

Следующий уровень развития сознания и тела, называемый “золотым колоколом”, позволял перенаправлять энергию атакующего удара, заставляя рассеиваться его силу, что делало мастера практически неуязвимым при отсутствии каких-либо видимых усилий с его стороны (Тарас А.Е., 1996).

Такие великие мастера, как Сунь Лутан, владели искусством “алмазной рубашки”, позволявшим с помощью резкого выброса энергии в точку контакта ломать или выбивать из рук оружие противника, либо отбрасывать нападающих от себя (Гу Люйсин, 1982).

Внутреннее движение (нэйдун) — движение ци внутри организма — дополняет конкретные приемы передвижения, делая их более эффективными. Во многих традиционных пособиях по ушу можно встретить выражение “опустить ци в дантянь”, то есть сосредоточить внутреннюю энергию тела в “нижнем поле киновари” — на 3 см ниже пупка, где, по даосским представлениям, выплавлялась пилюля бессмертия. Существовало множество методик направления тока ци в нужную точку тела. Чаще всего использовалось так называемое “зародышевое дыхание” (“тайси”). Даосы считали, что в дантянь можно вскормить некоего бессмертного зародыша, который давал человеку вечную жизнь. Тем самым реализовывалась высшая цель религиозного даосизма (Гэ Чжаогуан, 1987).

Использование даосских методик в ушу привело к тесному переплетению оздоровительного аспекта с боевым, к обязательному использованию дыхательно-медитативных упражнений. Методы нэйгун держались в строжайшем секрете и способы управления током ци раскрывались лишь избранным ученикам на заключительном этапе обучения. Для постижения иного бытия, продления человеческой жизни использовались методики даоинь — комплексы оздоровительных дыхательных и гимнастических упражнений для проведения ци по каналам тела и обретения гибкости (Маслов А.А., 1995).

Методики даоинь раскрывали искусство питания ци и способы оздоровления. Одним из таких способов был отказ от пищи, заставляющий голодать “трёх вредоносных червей”, разъедающих организм, и изгонявший их из тела. В период голодания рекомендовалось питаться только ци, обладающим энергетической качественностью. Вскармливание собственной природы через успокоение означало не только отвлечение от текущих мыслей, но и достижение умиротворения души, равного великому покою и неизменному постоянству. В таком состоянии находится только Дао, поэтому в результате успокоения достигается важнейшее свойство Дао.

Покоя можно достичь не только посредством мистической практики, но и с помощью реальных физических упражнений, иногда соотносившихся с движениями животных, символизировавшими природное начало и возвращение к изначальному естеству. Не случайно образы животных нашли своё воплощение в различных стилях ушу (Маслов А.А., 1995).

Психотехника даосизма, помимо гимнастики даоинь, дыхательных упражнений и внутренней алхимии, включала в себя и сексуальную практику. Все виды даосских практик объединяются термином “яньшэн” (“пестование жизни”).

Медитация в даосизме обозначается понятием “шоу и” — “хранение Единого”. Этот способ медитации рассматривается как начальный, концентрированный, когда внимание фиксируется на одном определённом объекте, но и таким образом адепт при надлежащей практике может прийти к бессмертию. Внимание концентрируется на различных внутренних органах тела, рассматриваемых в качестве хранилищ космической энергии в организме. Концентрация сознания на этих центрах и их визуализация приводит к укреплению жизненной силы организма. “Единое” (и) в китайской философии эквивалентно понятию первичного хаоса, обозначает основной принцип космогенеза, его космическую энергию и жизненную энергию всех живых существ, а также единство космоса и всего живого, восходящего к единому источнику (*Лейкин С.Ф., 1994*).

Путь совершенствования собственной природы начинался с успокоения, то есть достижения умиротворения души — важнейшего свойства Дао. Когда инь и ян находятся в покое, они соединяются, порождая внутреннюю неразличимость любых противоположностей. Древнейшие техники совершенствования тела и психопрактики реализовывались через имитацию животных — в гимнастике даоинь встречаются такие упражнения, как “карабкающийся медведь”, “птица, вытянувшаяся в полете”, “умывающаяся обезьяна” и пр. Они символизировали природное начало и возвращение человека в лоно естественности. Позднее образы животных нашли свое отражение в стилях ушу. Легендарным создателем комплекса “игра пяти зверей” (“уцинси”) считается даосский врачеватель Хуа То. В дальнейшем уцинси была усовершенствована легендарным магом Тао Хунцзином, который дополнил ее несколькими типами дыхания (*Си Юньтай, 1985; Ли Цзифан и др., 1984*).

В VII веке философ и медик Сунь Сымяо разработал внутреннюю систему психофизической регуляции “яншэньшу”, ключевым принципом которой являлось — “телесное и психическое едины”. В системе использовались дыхательные упражнения, методы успокоения сознания, концентрации внимания на телесных ощущениях, а также методы визуализации внешних объектов. Упражнения выполнялись как в статике, так и в динамике (*Гэ Чжаогуан, 1987; Маслов А.А., 1995*).

В наиболее полном виде единение методов боя с духовной практикой выражено в тайцзицюань: формы кулачного искусства символизировали состояние полнейшей гармонии человека и окружающего его мира, возвращение человека к его истинной природе, то есть достижение состояния великого единения (датун). В ритме движений тайцзицюань постоянно прослеживается мотив Дао, так как оно в равной степени обладает и постоянством, превосходя изменения во всех ве-

щих, и изменчивостью, так как бесконечно трансформирует самое себя. Смысл всех внутренних стилей заключается в обретении Единого через порождение изменений. Причем, каждое изменение означает появление своей зеркальной противоположности, когда происходит их “парное рождение”.

Работа сознания в теории внутренних стилей не должна превращаться в какую-либо сосредоточенность на характеристиках движения, в напряженную работу мысли. Любой акт сознания должен представлять собой свободное течение мысли и актуализацию творческой небесной воли. В каждом движении необходима предельная работа сознания, но это вечно бодрствующее сознание в состоянии недеяния. Все приемы, движения и позиции во внутренних стилях представляют собой промежуточную внешнюю форму, способствующую вскармливанию собственного внутреннего начала, когда боец начинает ощущать свое присутствие в каждом уголке мироздания. Видимые формы ушу превращаются в посредников истинной, но невидимой реальности Дао во внешнем мире (*Ли Цзифан и др., 1984*).

Считается, что восемь триграмм обозначают восемь основных направлений передвижения в тайцзицюань. Эти направления ориентированы из точки нахождения бойца по системе компаса: север, юг, запад, восток, северо-восток, северо-запад, юго-восток, юго-запад. Кроме того, восемь триграмм обозначают восемь основных приемов тайцзицюань, каждый из которых включает направление и принципиальное назначение данного движения. Так, прием “отразить” обозначается тремя ян-линиями, так как этот прием выполняется на выдохе с максимальным выбросом энергии. Технический прием “откат назад” носит чисто защитные функции и выполняется на вдохе, сопровождаясь поглощением энергии. Поэтому такой прием обозначается тремя инь-линиями.

Концепция усун послужила теоретической основой для специалистов тайцзицюань в обосновании тактики перемещений бойца в соответствии с пятью символическими элементами: наступать, отступать, уклоняться налево, уклоняться направо, придерживаться центра.

Таким образом, восемь триграмм и пять первоэлементов, объединенные вместе, послужили философской базой по определению фундаментальных принципов тайцзицюань, которые называются “13 поз тайцзи”.

Считается, что понятием, предшествующим философской паре инь-ян, является понятие абсолюта, называемого “Тайцзи” (Великий предел), графически изображаемый кругом, состоящим из двух половин (рис. 8). Тайцзи означает гармонию и единство макро- и микромира,

что является одним из фундаментальных положений даосизма и к которому должны стремиться занимающиеся внутренними стилями ушу. Характерно, что основоположники даосизма рассматривали эволюцию человеческого тела тождественно эволюции космоса, то есть переход тайцзи в пару инь-ян, затем в пять элементов и далее в восемь триграмм.

Внутренние стили в китайской традиции считаются не только искусством кулачного боя или гимнастикой, сколько особым типом философско-психологического воспитания, цель которого — не приобретение боевых навыков, а единение с Небом в процессе повторения движения космических образов: “Великий предел порожден Беспредельным и является матерью инь и ян. Приходя в движение, он разделяется, возвращаясь в покой, он весь соединяется” (*Гэ Чжаогуан, 1987*).

Истинное движение человека должно рождаться само собой — нет надобности в усилиях, чтобы выдумать, вспомнить или воспроизвести его. Оно должно быть подчинено внутреннему ритму, сочетающему открытие и закрытие, опустошение и наполнение. Истинное движение невозможно изобрести, так как оно является проекцией изначально существующего вселенского ритма, когда сознание подчинено опустошенному покою — пустое Дао. Поток духовного ритма воспроизводится в форме конкретного приема — это “одухотворенная форма” (шэньсин), представляющая собой момент совпадения внешнего движения и его изначально заложенного в человеке внутреннего образа.

Внутренний ритм человека отличается неравномерностью и внешняя форма воспроизводит ее. Это проявляется в резких переменах ритма в стиле чэнь тайцзицюань, во взрывных движениях синьйицюань, во внутреннем чередовании опустошения и наполнения в багуачжан (*Маслов А.А., 1995*).

Для энергетически наполненного движения характерно непостоянство, но в основе всех изменений лежит некая устойчивость, выражающаяся в том, что внутреннее течение жизни и сознание не должны ни на мгновение покидать форму, так как именно волевой импульс стимулирует циркуляцию ци в организме.

Истинный мастер внутреннего стиля ушу обладает интуитивным умением услышать и ощутить внутренний ритм мира, а его сознание

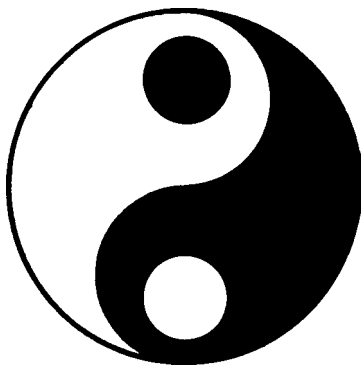


Рис. 8

определяет возможности саморазвития формы через конкретные приемы. Если воля отсутствует в движении, то оно является чисто механическим, а наличие воли превращает движение в символическое действие, созвучное космическому ритму. В последнем случае мастер становится неуязвимым для противника независимо от траектории и иных технических характеристик движения, так как происходит слияние мастера со вселенским потоком вещей и явлений, делающее его абсолютно гармоничным, а потому и незаметным для внешнего мира (*Чжунго ушу дацзыдань, 1990*).

Абстрактным символом Великого предела является окружность. Поэтому для внутренних стилей характерны либо круговые движения руками, либо передвижение по кругу, либо осознание себя внутри космической сферы. У каждого человека существует диаметр собственной сферы, позволяющий сохранять дистанцию между внутренним и внешним пространством, находиться во взаимоотношении с окружающим миром и одновременно быть незатронутым им. Индивидуальная сфера человека не может быть слишком мала, так как в этом случае влияние внешней будет чрезвычайно велико, но и чрезмерное расширение собственной сферы приведет к переходу в мир иллюзий и отрыву от внешнего мира. Таким образом, сфера — единственный способ общения с миром и понимания его.

На практике понимание собственной сферы как духовного феномена переходит в исполнение конкретных приемов, построенных на дуговых движениях или описании окружности. Выход за пределы данной траектории грозит потерей возможности адекватной защиты. Выброс внутреннего усилия происходит на границе сферы — в этом случае наносится наиболее сильный удар. Граница сферы — это всегда рубеж соприкосновения с противником, которого нельзя пропускать внутрь. Поэтому от его атаки следует уходить разворотом всего тела как в синьшиюань (*Гу Люйсин, 1982*).

Сфера как символ и овеществленный образ Великого предела является областью повышенной энергетики, но энергетическая плотность зависит от внутренних способностей человека, который растворяясь в мировых трансформациях, становится воплощением силы Вселенной. Последователь внутреннего стиля побеждает противника не с помощью силы удара, скорости или реакции — его могущество в том, что всякое действие нападающего предвосхищается благодаря интуитивному соприкосновению со сферой Преждевечного.

Понятие усилия во внутренних стилях практически не связано с мускульной силой, это особое чувство противника как самого себя, это взгляд на соперника как бы изнутри него самого. “Усилие

слышания” — это способность понять по малейшим пульсациям тела противника его замыслы, предвосхитить не только его физическое движение, но даже полет его мысли. “Усилие понимания” позволяет следовать за каждым жестом и помыслом противника, не входя в физическое соприкосновение. Оба типа усилия достигаются путем вхождения в резонанс со вселенскими ритмами (*Си Юньтай, 1985*).

Считается, что во внутренних стилях исход поединка предreshен еще до его начала, саморазвертывание боя происходит как безотчетное следование Дао, нет необходимости размышлять о тактике боя или исполнении приемов — осуществляется естественное сопрявление внутренней природы человека.

Философско-духовная теория тайцзицюань представляет собой учение о просветлении духа и достижении предельной стадии внутренних трансформаций — Великого предела (Тайцзи). В стиле чэнь тайцзицюань активно используется учение об энергетических каналах цзинло, по которым циркулирует ци. Дугообразная траектория движений стиля объясняется здесь циркуляцией внутреннего ци по спирали и, благодаря особым скручиваниям тела во время тренировок, ци омывает те меридианы, где замедляется его циркуляция (*Гу Люйсин, 1982*).

В стиле ян тайцзицюань каждое движение сочетает в себе прямую и дугу, то есть инь и ян. При этом начало одного движения означает заключительную фазу другого и все движения нанизываются как бы на одну нить. Момент волевого импульса соответствует открытию каналов цзинло и активизации циркуляции ци (*Ли Цзифан и др., 1984*).

В стиле у-хао тайцзицюань главнейшим принципом работы стало не управление циркуляцией ци, а обретение запредельного спокойствия духа, порождающего возникновение волевого импульса и творческий посыл к любой деятельности, так как воля, по мнению У Юйсяна, заключена в концентрации духа, а отнюдь не в ци. Если бы она была заключена в ци, то в любой момент была бы возможна закупорка каналов, блокирующая внутреннее энергетическое усилие (*Тайцзицюань цюаньшу, 1988*).

В стиле у тайцзицюань реализуется требование совместного взращивания боевого и культурного начал, то есть сочетается прикладной, внешний и психо-медитативный аспекты. На первом этапе обучения происходит овладение характерными приемами тайцзицюань — подвижностью перемещений, округлостью движений, равномерностью темпа и пр. На втором этапе постигаются принципы движений и работы сознания, расслабленности и ментального покоя, целостности форм и комплексов, плавной взаимосвязанности форм. Происходит умиротворение духа и успокоение тела, а медленный и размеренный характер

движений тайцзицюань реализуется в сверхмощном выбросе силы. На третьем этапе приходит запредельное чувствование внутреннего стержня поединка, когда происходит единение с противником в один условный организм и мастерство зависит не от характера движений, а определяется внутренним сверхчувственным пониманием мира. В физической тренировке и в духовной практике достигается разделение пустого и наполненного, происходит регуляция сознания и дыхания (Гу Люйсин, 1982; Ошо, 1994).

Мастера синьичюань научились в наибольшей степени достигать единства с космическим началом, физического и духовного, используя тайные методики психотренинга, почерпнутые из учений даосских мистиков. Само название стиля являет собой символ единства внешнего и внутреннего в человеке. В соответствии с теорией пяти первостихий (усин) в синьичюань разработаны пять базовых ударов, находящихся в сложной цепочке соответствий со сторонами света, внутренними органами и энергетическими меридианами внутри тела человека. Таким образом, всего лишь одно движение вводит человека в цепь космических преобразований. Удары сочетаются с нажимами на уязвимые точки человеческого тела, а атака представляет собой резкий взрыв, направленный на выброс внутреннего усилия. Всякое движение сочетает в себе фазы концентрации внутреннего усилия и его выброса, что понимается как переход инь и ян. В свою очередь, движение инь и ян порождает возникновение пяти первостихий — структурообразующих элементов, бесконечно переходящих друг в друга и являющихся символами круговорота и динамики изменений в природе. Таким образом, техника синьичюань — это проявление пяти первостихий, затрагивающее не физическое движение, а трансформацию ци внутри организма. Взаимопорождение и взаимоотрицание пяти первостихий лежат в основе теории атаки и защиты: цепочка взаимоотрицаний служит для построения защиты, линия взаимопорождений — для совершения атаки и перехода от одного приема к другому (Си Юньтай, 1985).

В основу багуачжан лег принцип символизации природных трансформаций и изменений в человеческом организме через восемь триграмм и шестьдесят четыре гексаграммы, когда подобие человека и космических сил устанавливается через определенную символическую форму. Все тело человека оказывается полностью вписанным в круг из восьми триграмм, каждая из которых представляет собой метафизический образ важнейших вселенских становлений (например, земля — триграмма “кунь” — живот, небо — триграмма “цян” — голова, огонь — триграмма “ли” — сердце и пр.). Устанавливаются и другие соответствия: живот соплагается с Беспредельным, а руки — с

первоначалами инь и ян. Шестьдесят четыре сустава-сочленения, обеспечивающие единство и подвижность всего тела — рассматриваются через соответствующие гексаграммы. Таким образом, движения в багуачжан — это реализация вселенской гармонии, условно обозначенной в виде знаков-символов, позволяющих устанавливать единство внешнего и внутреннего на макроуровне (*Си Юньтай, 1985*).

Философское течение неоконфуцианцев появилось в XII—XIII веках, объединив морально-этические постулаты конфуцианства с даосскими метафизическими теориями, привнеся в ушу термин “гунфу”, означающий момент самореализации и внутреннего самораскрытия в процессе достижения высшего мастерства, момент обретения полноты жизни, достигнутый после пестования человеком своих внутренних природных свойств. Достижение гунфу возможно в результате очищения сознания от всего наносного и прозрения человеком своего истинного внутреннего облика. Это не приобретение каких-то новых технических навыков, это глобальная перестройка всех внутренних структур индивидуума, придававшая человеку новые духовные силы, выводившие процесс творчества на новый виток развития. Человек, достигший гунфу, пребывает в потоке вещей и явлений, пропуская его через себя, следуя изменениям в мире и не пытаясь их побороть, встает на Путь (Дао). Гунфу — это достижение мастерства в процессе постоянной психофизической тренировки. Это и цель и путь к ней, это творение нового физического и духовного единства в процессе постижения Дао (*Маслов А.А., 1995*).

Ушу — это частное проявление гунфу, когда определенные методики служат постепенному самораскрытию человека и саморастворению его сознания в мировом единстве. В процессе обучения достигается переход через ограниченность внешних форм: посредством постижения нескольких комплексов было возможно увидеть за внешним движением его внутреннюю сущность. Человек находится в состоянии саморастворения, когда сознание ни на чем не фиксируется, но отражает все, что его окружает, как зеркало. В этот момент человек видит в Космосе свою внутреннюю сущность, а Космос овеществляется в человеке. Поэтому медитативная практика “внутреннего зрения” ведет не к замкнутости сознания, а к единению с окружающим.

Таким образом, само образование неоконфуцианства подтвердило на практике принцип “тайцзи”, то есть гармоничное сочетание противоположностей инь и ян (*Гагонин С.Г., 1996*). Ведь даосизм и конфуцианство диаметрально противоположны. “Конфуций верит в закон, в традицию, в учение, он верит в мораль, культуру, общество, образование. Лао-цзы верит в естественность, индивидуальность, свободу... Дао

не верит в религию из вторых рук, в Бога из вторых рук... А конфуцианство, как и христианство, индуизм, ислам — столбовые дороги: никакого риска, вы просто идете за другими, идете вместе с толпой. В Дао приходится идти одному... Дао уважает свободу, но не конформизм” (Ошо, 1994). Тем не менее эти учения не враждовали, а спорили и в результате споров, дискуссий происходило взаимообогащение и взаимопроникновение. Очевидно, восточные мудрецы поняли, что социум развивается по своим законам, а личность — по своим и в конфронтации нет никакого смысла. Социум — это амбиции, агрессия, желания, он политичен, то есть — это в большей степени мужское начало (ян), а медитация аполитична, неагрессивна и неамбициозна — это женское начало (инь). Поэтому сблизить их можно, а смешать — нет (Ошо, 1994).

3.1.3. Чань-буддизм и его роль в становлении ушу

Буддизм, возникший в Индии в VI в. до н.э. начал проникать в Китай в I веке нашей эры. Однако переломным моментом в истории буддизма в Китае считается III век, когда он становится достаточно массовым и начинают появляться храмы и монастыри, формируется монашество, буддийские тексты переводятся на китайский язык. Тем не менее в Китае буддизм столкнулся с множеством трудностей, преодолевая которые и, в значительной мере, китаизируясь, он уже в IV веке сформировал несколько китайских направлений: “трех трактатов” (сань-луньцзун или мадхьямика) и “дхармовых признаков” (фасянцзун или виджнянавада), которые были весьма малочисленны. Другие школы китайского буддизма (таньтай, образованная в VI в. монахом Чжи-и; хуаянь, основы заложены Ду-шунем в VI веке, но основателем считается монах Фацзан, умерший в VIII веке) были более популярны и хуаянь, имевшая явную философскую направленность, в дальнейшем перешагнула границы Китая (Торчинов Е.А, 1993).

Китайский автор Лу Куан Ю (1994) считает, что буддизм, пришедший в упадок на своей родине (Индии), спустя почти 10 веков после своего образования начал победное шествие из Китая по всему дальневосточному региону благодаря тому, что именно древнее китайское учение даосов подготовило для этого благодатную почву. Такого же мнения придерживается и Ошо (1994), который утверждает, что, если отбросить от истинных даосизма и буддизма позднейшие философские и религиозные наслоения, то окажется — сердцем этих двух прекрасных “родителей” и еще более прекрасного “ребенка” (чань-буддизм)

является медитация — “чань”, которая вместе с именем одного из родителей образовали имя новорожденного “чань-буддизм”.

Считается, что чань-буддизм, будучи чисто практической и самой знаменитой на Дальнем Востоке школой чань (дзэн), основателем которой является Бодхидхарма (Дамо), прибывший в Китай из Индии в начале VI века (*Торчинов Е.А., 1993*), усвоил философию школы хуаянь. Слово “чань” является сокращением от “чаньна” (санскр. “дхьяна” — медитация, созерцание) указывает на сугубо практическую, психотехническую ориентацию чань-буддизма.

Фактически процесс медитации означает не мыслительную деятельность, а самоуглубление, сосредоточение на собственном внутреннем мире, позволяющее увидеть отражение внешнего мира в незамутнённом зеркале души, пропустить этот мир сквозь себя, одновременно не дистанцируясь от него. Медитация — это мировосприятие в процессе созерцания, когда образ и фиксирующий его субъект функционально связаны и взаимно обратимы. Чаньские патриархи говорили о самоистинности, заключённой в природе человека, что позволяло, взирая на собственную природу, становиться Буддой.

В процессе медитации происходит познание общей картины мира. Но буддийское познание — не процесс накопления информации субъектом познания (человеком), находящимся на определённой дистанции от объекта познания (вещей и явлений окружающего мира). В чань-буддизме восприятие — это спонтанный отклик, отражающий всеобщую выраженность вещей и явлений, это акт живого созерцания, когда отсутствует граница между человеком и миром благодаря бессубъектности внимания. Медитация следует за состоянием отключения чувств и концентрированного внимания и связана со спокойным, равномерным и непрерывным сосредоточением мысли (*Философский энциклопедический словарь, 1986*).

Содержанием процесса медитации является реализация пустотно-просветлённого сознания, которое суть сознание Будды, и выход за пределы собственного “Я”. В процессе созерцания происходит интуитивное рассмотрение индивидуального потока психики, в результате чего обнаруживается, что ни образы, ни чувства, ни стремления не имеют независимого существования, а потому нереальны. Это означает, что и о своём собственном “Я” как о чём-то реально существующем можно говорить лишь условно. Через переживание отсутствия независимой сущности собственных психических образований чань-буддист постигал пустотность, несубстанциональность всех внешних вещей и явлений, а также своей собственной природы (*Абаев Н.В., 1983*).

В процессе сосредоточения происходит достижение озарения, когда в состоянии незамутнённости выделяется подлинная природа мира, а не его искажённый образ. Основная цель чань-буддизма — радикальная перестройка сознания, открывающая путь к единению с природой и космосом, то есть достижение изначальной ясности сознания ребёнка. “Пустое” сознание способно спонтанно и верно, на интуитивном уровне проникать в природу вещей.

Сознание являет собой поток дхарм — неких субстанциональных частиц, имеющих в качестве своей природы Дхармовое тело Будды, то есть изначальное пробужденное сознание, являющееся истинной реальностью. Тогда сансара со всеми её страданиями представляет собой лишь плод заблуждения, неадекватного видения реальности, а на самом деле не имеет никакой другой природы, кроме природы Будды, и вследствие этого тождественна нирване. Таким образом, благодаря медитативной практике возможно не только очищение сознания, но и ощущение переживания реальности, в которой все живые существа изначальны были Буддами и пребывали в нирване (Торчинов Е.А., 1993).

Представители чаньской школы считали, что истина неделима и её невозможно познавать по частям. Постигание истины возможно только в результате мгновенного, внезапного озарения (самадхи). Этому и была посвящена медитативная практика, носившая пассивно-созерцательный характер. Но в то же время всеобщность принципов чань позволяла достигнуть состояния самадхи в любом акте повседневной жизни, в том числе и в боевых искусствах, где активность действий выражена в наиболее концентрированном виде (Гагонин С.Г., 1996).

Одним из фундаментальных положений чань-буддизма является то, что никакого Будды, как личности не существует. Будда — это особое состояние сознания. И, хотя чань-буддийская монашеская традиция подразумевала строжайшую дисциплину и жесткую организацию, все адепты чань помнили знаменитое парадоксальное высказывание Линь-цзи Исюаня (IX в.): “Встретил Будду — убей Будду. Встретил патриарха — убей патриарха”. (Торчинов Е.А., 1993)

Другой особенностью чань-буддизма является то, что его адепты, как и даосы, испытывали глубокое недоверие к вербальному методу передачи сути учения, которая может быть усвоена учеником посредством совместной с учителем медитативной практики. Также, по мнению чань-буддистов, состояние мгновенного просветления может стимулировать особое неожиданное воздействие на ученика посредством окрика, удара или медитация на парадоксальном высказывании “гунъ-ань” (японск. “коан”). К гунъань близки диалоги “вэньда” (японск. “мондо”) и самовопрошание — “хуатоу”.

И, наконец, наряду с медитацией в положении сидя чаньские наставники приветствовали и динамическую медитацию во время обязательного физического труда или прогулок, а также во время занятий боевыми искусствами. Очевидно, что апогеем такой медитации мог служить реальный поединок, который, создавая экстремально опасную ситуацию, стимулировал трансформацию сознания (Гагонин С.Г., 1996). Аналогичный подход применял известнейший практик медитации Шри Бхагван Раджниш (Ошо) в дни своей юности, когда он совершал опаснейшие прыжки с высокого железнодорожного моста в бурную реку. Во время полета к поверхности реки он испытывал ни с чем несравнимые состояния остановки ума, что в дальнейшем подвигло его на поиски методов медитации, не связанных с такими опасными действиями. Однако Ошо всегда повторял, что искатель истины должен постоянно экспериментировать, когда главными качествами становятся смелость и мужество. “Мужество, — согласно Бхагвану, — это величайшее качество в жизни, ибо без мужества нет свободы, а без свободы нет Истины...” (Свами Сатъя Ведант, 1994).

Чань-буддизм явился разновидностью буддизма махаяны, то есть “широкого пути спасения”, предусматривающего возможность выхода из “колеса сансары” (цепочки рождений — смертей) не только для монахов, но и для мирян, что делало возможной тесную связь между религиозной практикой и мирской жизнедеятельностью и способствовало распространению буддизма вширь (Торчинов Е.А., 1993).

Введение боевых искусств в чаньскую практику связывают с именем Бодхидхармы. Считается (Жак Пино, 1992), что Бодхидхарма (мирское имя не известно), известный в Китае как Дамо, а в Японии — как Дарума, родился в Канчипураме, в небольшом княжестве на юго-востоке Индии, неподалеку от Мадраса, в нынешнем штате Тамилнаду, в семье принадлежащей к варне профессиональных военных — кшатриям. С молодых лет он изучал и упражнялся в воинском искусстве, которое сейчас называют в Индии “варма-калаи” (инд.-тамил. победа над сокрытым).

По другой версии существует текст, относящийся предположительно к 547 г., найденный в монастыре Юннинсы (Лоян) и приписываемый руке монаха Ян Сюаньжи, который свидетельствует о том, что Бодхидхарма прибыл в Китай из Персии (Воронов И.А., 1996).

Бодхидхарма обнаружил, что длительные периоды пребывания в статичной позе и малоподвижный образ жизни не только расшатывают здоровье шаолиньских монахов, затрудняя их продвижение по пути морально-психологического совершенствования, но и приводят медитующих в состояние оцепенения, мешающее их спонтанному прос-

ветлению и интуитивному озарению. Поэтому требовались активные, динамические формы психической подготовки (*Абаев Н.В., 1983*). Реализация принципов чань в боевых искусствах позволяла переносить их на сферы практической жизнедеятельности человека. Кроме того, единство духа и тела достигалось на практике, когда работа сознания в экстремальной ситуации выходила на качественно иной уровень, способствующий мобилизации всех скрытых ресурсов человеческого организма, что ускоряло процесс достижения просветления. Сбалансированное воздействие традиционных буддийских методов психотренинга и активно-динамических форм психофизической тренировки не только нейтрализовывало отрицательный эффект статических, пассивных методов медитации, но и способствовало комплексному преобразованию личности, ее гармоничному развитию, при котором физиологические аспекты становились прямым продолжением психических и, в свою очередь, содействовали улучшению психофизического состояния человека. Соответствие между психической саморегуляцией и приемами кулачного боя приводило к состоянию гармонии между внешним и внутренним. Боевые искусства превратились в один из способов прозрения сердца Будды внутри себя (*Гэ Чжаогуан, 1986*).

Вопреки правилам винаи (монашеского устава), которые запрещали монахам причинять вред живым существам, в Китае чаньские монахи не только занимались боевыми искусствами, но и вступали в поединки с бандитами, что нередко приводило к гибели последних. Это обосновывалось тем, что спасение своей жизни давало монаху шанс на обретение просветления уже в данном перерождении, а гибель перекрывала ему путь к дальнейшему духовному совершенствованию, результатом которого должно было стать спасение. Справедливости ради следует отметить, что монастырские уставы позволяли монахам применять свое искусство только в случае крайней необходимости, когда не было иного способа предотвратить собственную гибель. Категорически запрещалось калечить слабых или применять ушу для развлечения (*Дэцзянь, 1988*).

Следует отметить, что правило “ахимса” (“неубиение”), как основополагающий принцип отношения буддистов к насилию вообще, входил в видимое противоречие с тем, что буддистам не возбранялось служить в армии, хотя запрещалось торговать оружием. В этой связи следует отметить, что в Индии — родине буддизма варна “кшатриев” (“воинов”) всегда пользовалась большим уважением, так как изначально в целях установления порядка люди выбирали из своей среды самого достойного — царя и его помощников — воинов, задачей которых была оборона и наведение порядка. А Будда Шакьямуни, как извест-

но, был сын царя и относился к воинскому сословию (*Поршинева Е.Б., 1992; Торчинов Е.А., 1993*). Больше того, считается, что все великие просветленные: Будда, Махавира, Бодхидхарма вышли из *кшатриев*, в то время как *брамины* (жрецы) — наивысшая варна, *шудры* (земледельцы, работники) — наинизшая варна, равно как и *вайшья* (торговцы, ремесленники) не дали миру мудрецов такого масштаба (*Ошо, 1993*)¹.

Со страниц книги Карлоса Кастанеды Дон Хуан говорит о необходимости быть подобным воину, что глубоко созвучно практике медитации. Для воина главное — быть безупречным в своих собственных глазах, он не уклоняется, не жалуется, не сожалеет, принимая все в жизни как личный вызов, непрерывно находясь под взглядом своего требовательного внимания. Воин, *кшатрий* рискует своей жизнью и в этом его коренное отличие (*Ошо, 1993; Голдстейн Д., 1993*).

Так как прозреть сердце Будды внутри себя было возможно лишь в акте спонтанного и не ограниченного предписаниями действия, то любые запреты приобретали абсурдный характер и происходило их преодоление в процессе реализации свободы духа и творческого осмысления мира. Ушу стало одним из важнейших методов самовоспитания в чань-буддизме, так как предусматривало качественную перестройку сознания человека. Оно стало осмысляться в качестве самоценного пути обретения духовной гармонии.

Медитативная практика в чань-буддизме основана на спонтанном потоке сознания, которому не навязывается воля личности. Мысли должны течь свободно и спокойно вплоть до полного их исчезновения. При этом сознание сравнивается с идеально гладкой поверхностью озера, становящейся зеркалом, отражающим предметы без малейших искажений. В процессе медитации происходит встреча человека с изначальным ликом самого себя (*Гагонин С.Г., 1996*). Ушу стало неотъемлемой частью комплекса морально-нравственной и духовной подготовки монахов. По вопросу его возникновения и сущности в литературе существует несколько версий. Китайская чань-буддийская традиция утверждает, что основоположник школы чань индийский миссионер Бодхидхарма основал Шаолиньский монастырь и передал своему первому китайскому ученику Хуэйкэ учение о внезапном просветлении. Сам факт появления монастыря объясняется тем, что у патриарха со временем появилось множество учеников и последователей, нуждавшихся в создании некоего центра “передачи светильника” (сокровенной сути учения Будды) от “сердца к сердцу” (*Гэ Чжаогуан, 1986*).

¹ Известный востоковед Е.А. Торчинов (1994) относит Бодхидхарму к южноиндийскому брахманскому роду, то есть к варне жрецов (браминов).

Другая версия утверждает, что ко времени прибытия Бодхидхармы в Китай, уже существовали и монастырь, и община буддийских монахов, которую 28-й патриарх буддизма и 1-й — чань-буддизма возглавил вследствие своего неоспоримого религиозного авторитета. До прихода патриарха монахи практиковали характерные для ортодоксального буддизма методы сидячей медитации. Заслугой Бодхидхармы стало создание сбалансированного комплекса психофизической подготовки, нейтрализующего отрицательное воздействие статичных и пассивных форм психотренинга на физическое и моральное состояние монахов (*Дэцзянь, 1988*).

А.А. Маслов доказал, основываясь на данных китайских хроник, что Бодхидхарма не мог быть основателем Шаолиньского монастыря, так как посетил Китай в промежутке между 516 и 527 годами, а Шаолинь был основан буддийским шраманом Бато в 495 году. У Бодхидхармы не было постоянной обители и он проповедовал учение о созерцании, переходя из одного селения в другое. Для авторов средневековых китайских хроник Бодхидхарма представлялся одним из сотен индийских проповедников, не выделявшимся из общего ряда. Но по мере распространения чань-буддизма в Китае и его внедрения во все сферы китайской традиции образ Бодхидхармы мифологизируется, обрастает конкретными подробностями и привязывается к реальной канве событий. Впервые связь Бодхидхармы с Шаолиньским монастырем зафиксирована в трактате XII века “Записки о передаче светильника благой добродетели”, излагавшем основы чань-буддизма, то есть через 600 лет после того, как произошли реальные события. Здесь нет ни слова о девятилетней сидячей медитации Бодхидхармы, равно как и о том, что патриарх занимался кулачным искусством. Впервые версия о причастности Бодхидхармы к созданию шаолиньских боевых искусств появилась в устных рассказах XVII—XVIII веков, впоследствии зафиксированных в чань-буддийской письменной традиции. Наличие легендарного основателя делало ушу не просто средством ведения боя, а духовным учением, суть которого — передача доподлинно-сокровенного знания, имеющего эзотерические корни, от поколения к поколению. Не случайно легенда о чань-буддийском патриархе появляется именно в то время, когда стали формироваться внутренние стили, для которых характерен особый тип миропонимания, схожий с даосским и буддийским (*Маслов А.А., 1995*).

Н.В. Абаев, отдавая приоритет версии о Бодхидхарме как основателе Шаолиньского монастыря и школы ушу, также приводит данные об основании Шаолиня в 495 году буддийским наставником Бато, допуская, что китайских монахов мог познакомить с традициями индийских боевых ис-

кусств не Бодхидхарма, а кто-то другой. В центре рассуждений Н.В. Абаева лежит мысль об индийских корнях шаолиньской школы ушу, так как Бодхидхарма, принадлежавший к варне кшатриев (сословию воинов), овладел приемами индийской школы борьбы ваджра-мукти еще до того, как стал последователем буддизма, а впоследствии обучил им своих китайских учеников, в результате чего и возник шаолиньцюань. Соединяя методы борьбы с традиционными буддийскими методами психотренинга, Бодхидхарма руководствовался хорошо известным древним принципом “в здоровом теле — здоровый дух” (*Абаев Н.В., 1990*).

Н.В. Абаев соглашается с тем, что роль Бодхидхармы в создании системы шаолиньских боевых искусств преувеличена и процесс ее формирования опирался как на индийские, так и на китайские традиции единоборства, что дает основание считать шаолиньцюань их синтезом. В качестве свидетельства в пользу того, что кулачное искусство шаолиньских монахов имеет индийские корни, приводится изображение монахов, отрабатывающих приемы кулачного боя, на фресках монастыря. Эти монахи имеют подчеркнуто некитайские черты лица (длинные носы, иной разрез глаз и черную кожу) — именно так в средневековом Китае было принято изображать индусов. Многочисленные индийские миссионеры до приобщения к буддизму либо принадлежали к воинскому сословию, либо были знакомы с приемами индийских видов борьбы и кулачного боя, народными военными и ритуальными танцами, движения которых легко было трансформировать в боевые приемы. При этом не отрицается, что монахи китайского происхождения могли привнести в формировавшуюся систему шаолиньского боевого единоборства приемы китайских видов борьбы и кулачного боя, таких как шуубо и цзюэли (*Абаев Н.В., 1990*).

В окончательном становлении шаолиньской школы Н.В. Абаев отдает приоритет индийским традициям искусства боевого единоборства вследствие более высокого уровня их систематизации, так как в Индии кулачный бой и борьба в то время были профессиональным делом кшатриев, а в Китае профессиональные военные использовали в основном приемы фехтования и стрельбы из лука, в то время как кулачный бой и борьба были, главным образом, распространены в народной среде. Приемы рукопашного боя среди военных в Китае стали распространяться уже после того, как шаолиньская система получила известность благодаря своим боевым успехам (*Абаев Н.В., 1990*).

А.А. Маслов категорически отрицает влияние индийских традиций на формирование шаолиньской школы ушу на том основании, что, во-первых, в Китае издревле существовала собственная хорошо развитая система единоборств; во-вторых, шаолиньская школа сложилась не в

VI веке, а гораздо позже — нет ни одного достоверного источника, указывающего на то, что ранее X века монахи в Шаолине занимались каким-то видом боевых искусств и у них была собственная школа; в-третьих, шаолиньцюань нельзя в полной мере отнести к буддийским стилям — в нем слишком много чисто народных привнесений. К тому же, на формирование чань-буддизма очень большое влияние оказал даосизм (Маслов А.А., 1995). К этому следует добавить, что “для культуры Срединного Государства (Китая) характерен ярко выраженный китаецентризм: вера в изначальное превосходство китайской цивилизации и китайского образа жизни над обычаями, верованиями и государственным устройством других народов — варваров, с китайской точки зрения” (Торчинов Е.А., 1993). Поэтому можно предположить, что все не-китайское, будь то философия или боевые искусства, чтобы получить право на существование должно было пройти обязательный процесс китаизации. С другой стороны американский исследователь китайских боевых искусств De Marco (1992) считает, что разобраться в китайской истории чрезвычайно сложно, так как для того, чтобы придать весомость тому или иному явлению, китайские авторы смещали даты, не ставили знаки препинания и пр. Им приводится аналогичный пример с легендарным даосом — Чжан Саньфэном, которому приписывается мнимое авторство в создании тайцзицюань, хотя известный синолог Анна Сейдл утверждает, что об его историческом существовании ничего не известно. В то же время Ошо, много пишущий о чань-буддизме и Бодхидхарме, считает его реальной исторической фигурой, хотя ничего не говорит об его причастности к ушу. Он же утверждает, что для восточной культуры, в отличие от западной, вообще не свойственно скрупулезное отношение к историческим датам, главное, что факт существовал, а когда? — Это не столь важно.

Многое, чему учил Бодхидхарма, пришло не из индийских медитативных систем, а было взято из даосской традиции. Способ медитации, предложенный миссионером, заключался в том, что необходимо было полностью успокоиться, контролируя ци в теле, обрести незамутненное “пустое” состояние сознания и начать дышать “зародышевым дыханием” — почти незаметным со стороны, свидетельствующим о возврате человека в свое изначальное (эмбриональное) состояние. Жизнь эмбриона в состоянии отстраненности от мира была, с точки зрения даосов и чань-буддистов, идеальной формой существования (Маслов А.А., 1995).

Духовное учение Бодхидхармы выражалось формулой “два проникновения и четыре действия”. Под двумя проникновениями понимались два способа достижения просветления — путем внутреннего духовного развития и созерцания (“духовное проникновение”) и путем соверше-

ния положительных практических действий (“проникновение посредством действия”). Фактически это означало неразрывную связь внешнего и внутреннего, физического и психического. Методики духовного проникновения позволяли обрести истинное состояние сознания и выйти на качественно иной уровень миропереживания, возвратившись к собственной природе. “Если ци не обрело состояния совершенства, то и созерцание не имеет смысла. Когда же ци успокоилось, то из тела уходят все болезни. Созерцание (чань) и Путь (Дао) одновременно достигают равновесия. Если же человек, практикующий это, не концентрирует дух, то как же его Путь (Дао) может достичь совершенства?” (*Mumukshu P., 1986*). Таким образом, шаолиньские монахи добивались достижения состояния просветления путем вскармливания ци и умиротворения сердца.

Под четырьмя действиями, предложенными Бодхидхармой, подразумевались воздаяние за зло, отсутствие мирских стремлений, служение Дхарме (учению Будды) и следование судьбе. Жизнь представлялась как осуществление Дао в акте медитативного прозрения в процессе реализации собственных природных свойств (*Mumukshu P., 1986*).

Принцип воздаяния за зло предопределял слияние боевых искусств с постулатами чань-буддизма: “Сохраняющий сутры и изучающий буддизм должен также укреплять свое тело и более всего уделять внимание боевым искусствам. Боевые искусства позволяют защитить себя, отстоять монастырь, сберечь буддийскую дхарму, отстоять добродетель и защитить государство”, — говорил шаолиньский наставник XV века Цзю-эсюнь (*Дэцзянь, 1988*). Боевые искусства превратились в органическое продолжение буддийского учения, именно поэтому они не вступали в противоречие с буддийскими идеями непричинения вреда живому и совершенствования добродетельных поступков. Преподавание ушу по деревьям воспринималось монахами как форма проповеди буддийских идей. Принципы ушу, благодаря просветленному духу преподающего, излагались и воспринимались в качестве пути внутренней самореализации, происходил отказ от представлений о боевых искусствах как о способах боя. Деяние (вэй) — активное человеческое вмешательство в естественность внутренней природы своего существа — противопоставлялось недеянию (увэй) — следованию естественно-спонтанному ходу событий, когда вещам позволено проявляться в их “таковости” (*Feibleman J., 1976*).

В чань-буддизме присутствует мотив творческого уединения в реализации духовного поиска. В ушу этот мотив индивидуализма привел к появлению мастеров-отшельников, обучающихся не у людей, а у небожителей: идущий путем истины обязан внутренне остаться один.

Практике постепенного и долгого самосовершенствования стало противопоставляться мгновенное и неожиданное просветление — вспышка света в сознании (Маслов А.А., 1995).

Чаньская традиция превратила всякий вид деятельности в искусство совершенствования духа. Боевые искусства стали составной частью комплекса чаньских искусств, куда также входили каллиграфия, живопись, стихосложение и парковое искусство. Ушу рассматривается уже не только как способ ведения боя или народная забава. Это единство духовного и практического в процессе пестования, в первую очередь, духовного начала (Гэ Чжаогуан, 1986).

Н.В. Абаев не находит ответа, почему шаолиньская школа ушу носит ярко выраженный наступательный характер и ударам в ней придается гораздо больше значения, чем защитным действиям. А.А. Маслов объясняет это исконным китайским практицизмом: строгий индийский принцип ахимсы (непричинения вреда живому) приобрел высшую добродетельную разумность: если нападают, надо активно защищаться, иначе свершение добрых дел может преждевременно закончиться. Принцип ахимсы сочетался с конфуцианским принципом гуманности — практичной, разумной, соответствующей жизненным реалиям.

Отличительной особенностью шаолиньцюань является его более динамичный и жесткий характер по сравнению с боевыми искусствами даосского направления: в шаолиньском ушу используются резкие прямолинейные удары, мощные удары в прыжке. Но, вместе с тем, отчетливо прослеживается принцип гармоничного сочетания твердого и мягкого, напряжения и расслабления, активного и пассивного, обороны и наступления. Это было возможно за счет чередования максимальной концентрации силы при ударе и расслабления при паузе, быстрых переходов от активных наступательных действий к защитным приемам, совмещения мягкости движений с жесткостью в момент приложения силы (Си Юньтай, 1985). В отличие от ортодоксального буддизма, чань-буддизм допускал участие монахов в различных видах деятельности, так как считалось, что человек, вступивший на путь морального и психического совершенствования, не может обрести полного и окончательного просветления, не помогая другим людям. Следовательно, его обязанность — участвовать в мирских делах, обращая эту деятельность на благо собственного спасения. По мере развития чань-буддизма был сделан вывод о греховности бесплодной созерцательности и о том, что любые формы социальной активности, в том числе занятия боевыми искусствами, являются более высоким уровнем практики морально-психологического совершенствования. Важнейшим условием выживания человека была борьба с трудностями, препятствующими достижению

поставленных целей. Для чань-буддистов борьба за достижение состояния просветления заключалась в освобождении своей эмоционально-психологической сферы и одновременно в содействии просветлению других людей. Эта борьба предполагала использование самых разнообразных методов воздействия на сознание и подсознание индивидуума, в том числе допускались и насильственные действия (удары, толчки, окрики), если они способствовали конечной цели просветления. В этом реализовался махаянский принцип активной деятельности с целью спасения всех живых существ и насилие, направленное во благо, уже не считалось насилием (*Gard A.R., 1961*).

Будучи средством воспитания бойцовских качеств, боевые искусства в чань-буддизме изначально приобретали активно-наступательный характер, хотя и могли применяться в целях самозащиты. Противодействуя агрессивным факторам внешней среды, они одновременно служили средством практической реализации чаньского идеала просветления. Поэтому, если даже Бодхидхарма не принимал никакого участия в разработке приемов шаолиньского ушу, внедренные им методы медитации и теоретические положения буддизма сами по себе дают веские основания для его почитания как ключевой фигуры в процессе становления чаньских традиций в Китае (*Абаев Н.В., 1990*).

3.2. Воинские искусства Японии в контексте религиозно-философской традиции

3.2.1. Философия и мировоззрение дзэн

Чань-буддизм, сложившийся в Китае в VI веке, как самостоятельное философско-религиозное направление появился на японской почве в XII—XIV веках. “Дзэн” — это транскрипция китайского иероглифа “чань” в соответствии с фонетическими нормами японского языка. Несмотря на то, что дзэн-буддизм имеет китайские корни, его содержательная часть отличается от классического чань-буддизма. Кроме того, дзэн стал частицей мировоззрения большинства японцев, вне зависимости от их принадлежности к буддизму.

Доктрина дзэн сегодня подлечит осмыслению как образ жизни японцев, это не столько следование религиозным идеям, сколько определенные стереотипы поведения и мышления, связанные с различными сторонами жизнедеятельности людей.

В современной Японии к трем основным направлениям дзэн (сото, риндзай, обаку) принадлежит около 10 % населения страны, но влияние идеологии дзэн намного шире.

Первый японский наставник дзэн Эйсай дважды в XII веке ездил в Китай. Вернувшись оттуда после успешного самосовершенствования в 1191 году, он возглавил школу риндзай и начал интенсивное внедрение дзэн в различные слои населения. В основу доктрины школы была положена идея внезапного озарения — сатори. Для его достижения вводилась система стимулов, среди которых особое место занимали коаны — вопросы-загадки. Ответы на них можно было найти в процессе сосредоточения на внутреннем смысле вопроса. Для этого следовало перейти от формально-логического к подсознательно-ассоциативному мышлению, в процессе перехода и происходило спонтанное постижение смысла бытия. Главной трудностью было отсутствие методики перехода к озарению, поэтому одного лишь стремления к нему было недостаточно. Сатори означало познание человеком природы Будды в себе, после чего наступала неуязвимость для жизненных волнений. Выход из самых сложных ситуаций помогала найти развитая интуиция, так как озарение было выходом из замкнутого круга ограничений человеческой логики. Абсурдность коана предполагала не столько логичность ответа, сколько полноту реакции физических и духовных сил того, кому задавался вопрос. Развитие интуиции, позволяющей находить выход из любой затруднительной жизненной ситуации, занимало последователей школы риндзай больше, чем изучение священных текстов и практика ритуалов, то есть творческому прозрению отдавался приоритет перед философско-религиозной системой идей дзэн-буддизма. Дзэнские монахи занимались не только поисками наикратчайшего пути к озарению и познанию в себе природы Будды, но и стремились к полному погружению в процесс деятельности, какой бы она ни была, — чайная церемония, садово-парковое искусство, стихосложение, каллиграфия и пр. Выполнение фундаментального постулата буддизма “здесь и сейчас” — вот основа любого вида деятельности. На основе дзэн развиваются такие виды боевых искусств, как кюдо и кэндо, каратэ-до и дзюдо (*Suzuki D.T., 1970*).

Основатель школы сото — Догэн развивал в практике дзэн сидячую медитацию — дзадзэн. Он утверждал, что к достижению сатори (просветлению) ведет, в первую очередь, спокойное сидение без каких либо специально поставленных целей и размышлений. Сознание постепенно отрешается от мирских забот и условностей, что и служит в конечном итоге его просветлению. Доктрина школы сото была связана с повседневными занятиями японцев, их образом жизни. Монахи в мо-

настырях активно занимались физическим трудом, а в некоторых местах и боевыми искусствами (*Sekida K., 1976*).

В XIV—XV веках идеи дзэн стали пользоваться покровительством сёгунов, так как центральная власть в период феодальных войн нуждалась в государственной практической системе самодисциплины. Доктрина дзэн, сочетавшаяся со строгими, целенаправленными ритуалами, приобрела всеохватывающее влияние. Для профессиональных воинов она стала основой их пути, художникам и поэтам она помогала раскрывать тайны бытия. Дзэн становился смыслом жизни для большинства японцев, но его сущность так и оставалась загадкой — она необъяснима с точки зрения рационально-логического подхода. Ее воздействие можно почувствовать, ощутить, пережить, но нельзя познать разумом и описать в виде развернутой логически стройной системы. Монахом можно было стать на время, чтобы построить новые жизненные планы, посвятить себя процессу художественного творчества или получить мудрые советы по поводу тактики ведения боя. Крупнейшим дзэнским храмовым комплексом стал Дайкудзи, основанный в 1324 году и состоящий из двадцати трех монастырей, подчиненных главному центру. Некоторые храмовые сады открыты для посетителей и в них можно предаться созерцанию, самоуглубленному размышлению о собственном бытии. Гармония окружающего пространства позволяет свести воедино в сознании всю мозаичную картину жизни за стенами сада, приносит полное обновление и глубокий душевный отдых (*Ross N.W., 1960*).

Идеальное состояние сознания дзэнские мыслители сравнивают с отражением луны в зеркальной глади воды: зеркало отражает все, что попадает в его поле видения, без каких-либо искажений и дополнений, свет луны бесстрастен и беспристрастен. Любые оценки или эмоции мешают видеть истинную картину событий и сущность предметов. Последователи дзэн отвергают понятийное мышление, так как в этом случае предметы и явления материального мира отождествляются с теми понятиями, которые их обозначают. Слово может зафиксировать какую-то одну сторону предмета или явления, что само по себе устанавливает для мира, имеющего неисчерпаемое количество уровней и аспектов рассмотрения, жесткие рамки, носящие деформирующий характер. Слово не может проникнуть в суть вещей хотя бы потому, что адекватно не отражает всю полноту информации, поступающей в мозг в виде зрительных, кинетических, слуховых, обонятельных или тактильных ощущений. Поэтому достижение чистоты и безмятежности сознания возможно только благодаря беспонятийному мышлению (*Suzuki D.T., 1970*).

Понятие человеческого “Я” с точки зрения последователей дзэн — это результат выделения собственной личностной структуры из окружающего мира в качестве обособленной уникальной конструкции. Психологически под “Я” подразумевается совокупность того, что человек воспринимает, чувствует и мыслит в данный конкретный момент времени. Поэтому индивидуальное “Я” каждого человека — это воспоминания о его прошлом, интегрированные в единую непротиворечивую картину, отождествляемые с собственной личностью. Таким образом, слово “Я” искажает подлинный смысл этого понятия, заключающегося в потоке непрерывно сменяющих друг друга ощущений, отражений, эмоций, переживаний и мыслей, некоторые из них даже неосознаваемы, а потому тем более не могут быть объединены в одно целое. Перестройка сознания в дзэнской культуре, как и вообще в буддизме, требует избавления от понятия индивидуального “Я”, так как оно противостоит окружающему миру и мешает обретению неразрывного единства с бытием. Гармония в отношении человека и природы возможна при условии того, что человек осознает, что он — часть ее (*Gard A.K., 1961*).

Чтобы достичь просветления и прозреть тело Будды в своей душе, необходимо отказаться от всякой целенаправленной практической деятельности и стать либо отшельником, либо монахом дзэнского монастыря. Но эта высшая цель доступна далеко не всем, поэтому многие используют методы дзэн как основу своего психофизического тренинга. Работа с сознанием выводит психику на естественный и спонтанный уровень восприятия мира и способствует мобилизации заложенных в природе человека скрытых резервов, способных раскрываться при определенных условиях и в особом состоянии. Дзэнская практика саморегуляции позволяет человеку произвольно достичь состояния высшей степени мобилизации физических, интеллектуальных и духовных способностей. Основными методами работы с сознанием являются концентрация внимания, то есть сосредоточение на объекте, и пассивное созерцание. Эти два способа самовоздействия на сознание взаимно усиливают и дополняют друг друга, способствуя интуитивному мгновенному и адекватному реагированию на любые внешние воздействия (*Sekida K., 1976*).

Помимо прямой работы с сознанием существует и опосредованная, предполагающая изменение характера функционирования мозговой деятельности через работу с телом и дыханием, но все же концентрация и осознание в практике дзэн имеют приоритетный характер.

Концентрация позволяет собирать воедино физические и психические силы человека и направлять их на нужный объект, обеспечивая их наиболее эффективное приложение. При этом развивается умение как

сосредоточивать внимание в течение длительного времени на одном объекте, так и умение мгновенно переключаться с одного объекта на другой. В момент концентрации многократно усиливаются энергетические возможности человека, так как происходит наложение наличествующего энергетического потенциала на скрытые резервные возможности, что приводит к своеобразному эффекту резонанса. Для адепта боевых искусств овладение практикой концентрации означает умение направлять энергию приема в заданном русле и обеспечивать внутреннее содержание любого внешнего силового движения (*Suzuki D.T., 1970*).

Если концентрация основана главным образом на напряжении сознания, то созерцание предполагает полное расслабление. В процессе медитации тоже происходит концентрация, но не на внешних объектах, а на внутренних ощущениях, эмоциях, мыслях и пр. В состоянии медитации восприятие внешнего мира заменяется восприятием внутреннего. Внимание отключается от внешних воздействий и позволяет человеку воспринимать управляющие телом внутренние силы. Таким образом, медитация — это самоуглубление, созерцание феноменов психики. Мышление при этом не исчезает, но отсутствуют механизмы логического контроля и оценки переживаемого (*Sekida K., 1976*).

В состоянии медитации возможно наиболее полное постижение основополагающих истин бытия, так как сознание приобретает полную свободу перемещения в пространстве и времени, получает возможность свободно проникать в космическую сферу сверхсознания, раскрывающую истинный смысл жизни.

Различные формы дзэнской медитации имеют как заимствованный, так и оригинальный характер. Многие виды статической медитации заимствованы из индийской и даосской йоги, особой формой медитации можно считать процесс разрешения дзэнских парадоксальных загадок (коанов) и внутренних диалогов (мондо) (*Suzuki D.T., 1970*). Следует однако отметить, что практикуя медитацию сосредоточения, которая свойственна многим философско-религиозным учениям Востока и, согласно традиции, только Будда учил сорока ее видам (*Корнфилд Д., 1993*), дзэн сохранил ядро буддийского учения — медитацию осознания, методология которой полностью приписывается Будде (*Гагонин С.Г., Лукоянов В.В., 1996*).

Сидячая поза лотоса, известная по традиционной буддийской иконографии, в школе сото получила название дзадзэн. Это комплекс процедур по отработке навыков принятия позы, установления дыхания и самососредоточения. В месте тренировки не должно быть слишком жарко или холодно, светло или темно, перед тренировкой желательно не переедать, но и не быть голодным. Чтобы при длительном сидении

не нарушалось кровообращение, садятся на специальную подушку или низкую скамейку, другую подушку подкладывают под ноги в месте их касания пола. Тело расслаблено, позвоночник выпрямлен. Дыхание естественное, диафрагмальное. Мастера дзэн во время медитации делают по три — пять вдохов-выдохов в минуту, причём дыхание совершенно незаметно не только для окружающих, но и для приборов, что сопоставимо с даосскими дыхательными упражнениями (*Suzuki D.T., 1970*).

Помимо понятия сатори, в дзэн существует понятие “кэнсё”. Между ними есть незначительная разница: кэнсё — это ощущение озарения, а сатори — осознание озарения. Единственной целью дзэн-тренировки является достижение сатори, так как наивысшее состояние, которого может достигнуть буддист, — это его слияние с телом Будды, растворение своего “Я” в окружающем мире, что возможно только посредством сатори (*Gard A.R., 1961*).

Иногда в дзэнских школах вместо дзадзэн применяется кинхин — прогулочная медитация, при которой руки должны быть сложены у груди, один шаг представляет продвижение на полступни вперед. Шаги координируются с дыханием, то есть один шаг — вдох, другой шаг — выдох. Кинхин обеспечивает физический отдых от сидения и дает возможность переключить внимание на другой объект. Процедура кинхин удлиняет сеансы медитации и представляет собой простейший вид динамической медитации (*Sekida K., 1976*).

Для мастера боевых искусств медитация важна тем, что помогает научиться естественно и свободно действовать в экстремальных ситуациях, находить единственно правильные решения в непредвиденных обстоятельствах и быстро реагировать на атаку противника, причем так, как тот меньше всего ожидает. Помимо концентрации и медитации, способом работы с сознанием в дзэн является также ритуал. Он не только определяет внешнюю сторону поведения участников действия, но и организует чувства, мысли, переживания по общему для всех обряду, что приводит к ощущению полного *внутреннего* раскрепощения и единства.

В медитации нет ничего мистического, она вызывает реальные психологические сдвиги в процессе специфического вида деятельности в рамках особой психологической обстановки. Происходит единение физических и духовных сил, перепрограммирование психики человека, саморегуляция определенных психофизиологических качеств. Бесполезные, или создающие в данный конкретный момент времени помехи, элементы психики выключаются из работы, и, наоборот, обостряются те элементы, которые способствуют решению насущных задач. Если бы сознание функционировало в своем обычном режиме, то оно не

справлялось бы с гибкостью и оперативностью реагирования, например, в боевых искусствах. Целостная оценка ситуации, создание комплексного образа повышает скорость обработки информации сознанием и облегчает спонтанное принятие конкретного решения. Перестройка работы сознания основана на торможении деятельности левого полушария головного мозга и активизации правого, воспринимающего мир в конкретно-образной форме. Понятийно-логическая структура мышления, характерная для левого полушария, временно выводится из работы с помощью использования коанов, погружения в ритуал или медитативной практики.

В любом виде дзэнских искусств тело является инструментом, при помощи которого действует сознание. В боевых искусствах сложилась формула: разум — интуиция — реальность, то есть концентрация внимания на противнике, слияние эго с личностью противника и инстинктивная реакция на все его действия.

Первым видом военно-спортивного искусства Японии, испытавшим на себе влияние дзэн-буддизма, стало кюдо — стрельба из лука, которая была не столько техникой поражения цели, сколько путем к достижению просветления. Поза стрелка, при которой обе руки являются прямым продолжением плеч, обеспечивала расслабление грудной мускулатуры и облегчение цикла дыхания. При стрельбе должны быть слиты воедино тело, лук, стрела и цель. Стреляющий должен представить, что мысленно продолжает свой полет к цели вместе со стрелой (*Suzuki D.T., 1970; Herrigel E., 1971*).

Целью кэндо (фехтования) является не уничтожение противника, а самосовершенствование, и судьба фехтовальщика прямо зависит от степени его духовного развития. Во время поединка фехтовальщик избежит повреждений, если он достиг высочайшего уровня духовности. Тот, кто достиг просветления, выходит за рамки собственного «Я» и способен, не задумываясь проводить тысячи вариантов боя. Кэндо изобилует дыхательными упражнениями, ритуальными действиями и приемами, взятыми из арсенала дзэн (*Омори С., 1977*).

В айкидо для развития навыков наблюдательности применяется методика сэйка тандэн, то есть обучение концентрации внимания на нижней части собственного живота. Чтобы действия были инстинктивно точными, необходимо тренировать эту концентрацию при повседневных делах и даже во сне. В результате тренировок приемов айкидо формируется связь между мыслью и движением, которая в реальной ситуации будет срабатывать на подсознательном уровне. Тренировка любого физического действия сопровождается созданием ассоциативных картин в воображении. Из связи между мыслью и движением, сра-

батывающей на подсознательном уровне, складываются тысячи приемов, которые объединяются в комплексы движений (*Shioda C., 1977*).

В каратэ важной составной частью психофизического тренинга являются методы диафрагмального дыхания, практикуемые также в индийской йоге, даосских системах, ушу и пр. Приемы каратэ отрабатываются в сочетании с дыханием. Считается, что сильный, концентрированный выдох, сопровождающийся криком (киай), помогает человеку в момент удара сконцентрировать всю свою силу в нужной точке руки или ноги. Существует даже понятие “киай-дзюцу”, означающее искусство концентрации внутренней энергии (ки) в момент соприкосновения с телом противника или какой-нибудь иной преградой. В это понятие входит не только возглас как способ акцентирования решающей фазы проведения приема, представляющий собой сложный дыхательно-мышечный рефлекс, но и совершенствование временной и пространственной координации движений. Выброс “ки”, по сути, может означать умение вкладывать в удар не только движение руки, но и импульс всего тела, многократно усиливающийся воздействием на противника. Возглас “киай” сопровождается рефлекторным напряжением мышц живота, что защищает эту часть тела от возможного контрудара и помогает пересилить боль. Заряд эмоций, заключенный в звуке человеческого голоса, позволяет на мгновение вывести противника из психологического равновесия. Мастера древности могли с помощью одного только возгласа вызвать потерю сознания у противника. “Киай” является также мощным психологическим фактором поддержки самого себя (*Тарас А.Е., 1996*).

Овладение основами дыхания оказывает благотворное воздействие на дух и тело независимо от комплекции или физического развития человека. Без правильного дыхания не может быть ни концентрации внимания, ни динамической или статической медитации, ни управления внутренней энергией или движением. В школе каратэ кёкусинкай для воспитания уверенности в себе, самообладания и бесстрашия практикуются такие методы дыхательной тренировки, как “ибуки” и “ногарэ”. Ибуки — это активная система дыхания, способствующая концентрации энергии для атаки. При этом спокойный вдох соответствует фазе инь, а резкий выдох с выкриком — фазе ян. Два варианта системы ногарэ позволяют сохранить ровное дыхание в борьбе и вырабатывать хладнокровие при ожидании нападения противника (*Oyama M., 1974*).

В каратэ существует также сантин-ката тренировочных движений, предназначенная для воспитания способности управлять мышцами любого участка тела и достижения высшей степени координации тела и духа. С этой целью многократно повторяются “мягкие” и “жесткие”

движения, то есть при расслабленных мышцах и их полном напряжении в координации с энергичным дыханием. Отработка движений сантин позволяет создавать идеальную модель тренировки: сознание подчиняет себе тело, а тело — сознание (*Haines B.A., 1976*).

Вся система движений в каратэ подчиняется трем важнейшим принципам: бессознательного, упреждения и недеяния. Первый из них позволяет воспринимать объективную реальность без ее детального осознания путем отработки навыков расслабления определенных групп мышц благодаря волевому импульсу. Слияние с противником в единую систему общения обеспечивает возможность интуировать его внутреннее состояние.

Принцип упреждения (антиципация) позволяет бойцу предвосхищать действия противника на уровне подсознательных, инстинктивных реакций. Любое защитное действие приобретает характер осознанной реализации подсознательного. Следование принципу упреждения дает возможность бойцу обезопасить себя от непродуманных действий в ответ на ложную атаку противника.

Принцип недеяния связан с расслаблением, избеганием напряженности и преждевременных усилий. Благодаря этому принципу, сокрушительный удар наносится только после атаки противника, ослабляющей его оборону. Сама же атака хладнокровно ожидается, что провоцирует противника на преждевременное, не всегда подготовленное действие. Таким образом, под недеянием понимается действие в скрытой форме, заманивающее противника в ловушку (*Habersetzer R., 1984*).

Дзэнский принцип чистого сознания реализуется в практике ката, тренирующей переход к беспонятийному, интуитивному мышлению. Ката — это своеобразная форма динамической медитации, заключающаяся в многократном повторении связок элементов базовой техники. Все ката основаны на принципе чередования противоположных начал инь и ян, реализующимся через межмышечную координацию с дыхательными циклами и движениями, означающими фазы защиты и нападения. Практика ката позволяет отработать и психологические, и энергетические нюансы техники, проявляющиеся в реальном бою спонтанно и непредсказуемо для противника (*Draeger D.F., Smith R.W., 1971*).

Функционированием по принципу взаимодействия инь и ян является практика медленного тренировочного спарринга, когда партнеры образуют единую психологическую систему. По сути, происходит парная медитация, развивающая интуитивное предвосхищение логики развития поединка.

Современные мастера каратэ считают, что “каратэ — это дзэн, а дзэн — это каратэ”, то есть их мастерство заключается в том, что фи-

зические и тактико-технические элементы наполнены духовным смыслом — без этого мастерство исчезает (Фомин В.П., Линдер И.Б., 1990).

“Пустотность”, то есть спонтанность сознания является для последователей дзэн оправданием любых насильственных действий: неожиданное нападение нарушает гармонию, в которой находится сознание мастера и для ее автоматического восстановления необходимо ответное действие, руководимое не ненавистью к врагу, а следованием природной справедливости. В средневековых японских воинских трактатах взмах меча ассоциировался со спонтанным дуновением ветра, с корнем вырывающим деревья. Владеющий мечом мастер не нападает первым, но и не несет ответственности за последствия нападения врага (Фомин В.П., Линдер И.Б., 1990).

Очевидно, что наиболее прогрессивным из мастеров боевых искусств Японии был Кано Дзигоро — создатель дзюдо, на путь которого постепенно встают многие направления боевых искусств Востока. Этот выдающийся педагог доказал, что спортивная ориентация единоборства отнюдь не противоречит его духовной сущности, а напротив усиливает ее. К сожалению многие адепты не только дзюдо, но и других восточных единоборств, не осознают этого, противопоставляя спорт боевым искусствам и мотивируя это тем, что спорт ориентирован на результат. Но ведь и боевые искусства Японии были нацелены на результат, то есть это было искусство ради искусства. И именно Кано Дзигоро один из первых применил к единоборству понятие “до” (путь, кардинальный принцип) в отличии от “дзюцу” (искусство) (Левицкий А.Н., 1994).

Следует понимать, что целеполагание зависит не от типа деятельности, а от того — как эта деятельность производится. Если спортсмен, специализирующийся в любом виде спорта, осознает, что его деятельность является не целью, а средством духовного совершенствования, то тогда он поймет и то, что результат в соревнованиях является тестом на пути этого совершенствования. И тогда становится очевидным, что спорт — это наилучшее, что придумало человечество в качестве средства трансформации сознания. Как справедливо заметил известнейший практик медитации Ошо, что легко медитировать в монастыре или пещере и гораздо труднее на базаре, то есть в реальной жизни. Поэтому накал спортивной борьбы трудно заменить совершенствованием в замкнутом пространстве традиционной школы восточных боевых искусств, хотя уединение обязательно должно присутствовать в практике спорта (Гагонин С.Г., 1997).

3.2.2. Принципы самурайской идеологии и ее влияние на воинские искусства

Свод правил поведения идеального воина феодальной Японии получил название “бусидо”, то есть “путь воина”. В его основу были положены концепции буддизма и конфуцианства, переплетенные с даосским понятием **пути** как морально-этической категории и с положениями синтоизма — национальной религии Японцев. В бусидо нашли отражение вопросы бытия и человеческой психики, решались проблемы роли человека в окружающем мире, смысла жизни, добра и зла, определялись критерии нравственных ценностей и нравственного идеала. Воспитание воина в духе бусидо означало, что он должен был сознавать личный моральный долг по отношению к своему сюзерену, самостоятельно оценивать собственные действия и морально осуждать себя за нарушение обязанностей и долга (*Nitobe I., 1969*).

Синтоизм представляет собой древнюю политеистическую религию японцев, в которой сочетались культ природы, примитивный анимизм и вера в магию, эволюционировавшие в выраженную любовь к природе и ее духам, к предкам и их духам, к собственной стране и императору, являющемуся прямым потомком богини солнца Аматэрасу. Из синто в бусидо перешли два основополагающих понятия: патриотизм и верноподданничество, приобретшие гипертрофированные черты (*Nitobe I., 1969*).

Религиозно-философской основой самурайской этики стали принципы дзэн. Дзэнские идеи строгого самоконтроля и самообладания были возведены в ранг добродетели. Эти качества считались наиболее ценными в характере самурая. Медитация вырабатывала уверенность и хладнокровие перед лицом смерти, которая понималась не как распад, уничтожение, а в качестве перегруппировки и воплощения в другом облики некой совокупности дхарм, являющейся единственной подлинной природой человека. Поэтому индивидуальное “Я” понималось бесмертным, как сама природа, а страх перед смертью виделся в качестве одной из иллюзий сознания, от которой необходимо избавляться (*Pieter W., 1993*).

На формирование самурайской идеологии повлияли и конфуцианские требования о верности долгу, послушании господину и совершенствовании личности. Мораль воина строилась на реализации идеи верности, под которой понималась не верность императору, правящему классу или государству в целом, а верность сюзерену, с которым воин находился в отношениях покровительства и служения. Синтоистский принцип верности усиливался буддийским положением о неизбежном

преходящем характере всего земного и бренности бытия, что стимулировало дух самопожертвования самурая и его пренебрежение к смерти. Верность по отношению к господину — первейшая конфуцианская добродетель — требовала полного отрешения самурая от своих личных интересов, за исключением случаев отказа от собственных убеждений, если князь настаивал на нарушении принятых морально-этических канонов (*Draeger D.F., 1975*).

Конфуцианский принцип “заглаживать обиду справедливостью” трансформировался в принцип “катакиути” — кровной мести, который принимался в бусидо в качестве способа нравственного удовлетворения за обиду, реализацию чувства справедливости. Понятие справедливости порождало понятие благородства, которое отождествлялось с конфуцианским критерием чувства долга как возвышенного начала морального порядка, прямоты души и поступков. Благородство позволяло умереть, если это было необходимо, и убить, если это требовалось. Чувство долга — “гири” должно было перевешивать привязанности и эмоции человека — родители без колебаний жертвовали детьми, а самурай — своей жизнью ради феодала.

Такое качество, как мужество, включало в себя понятия храбрости, отваги и смелости. При этом признавалась разумная храбрость, а например напрасный риск и неразумная смерть влекли на самурая позор. Один из главнейших принципов конфуцианской традиции — почитание старших реализовывался в бусидо через принцип скромности, когда для рядовых самураев было немыслимо поднимать голову в присутствии своего господина. Но, одновременно, с детства воспитывалось чувство собственного достоинства, а честь и слава ценились дороже жизни, поэтому для их защиты в ход без раздумий пускалось оружие. Ложь самурая приравнивалась к трусости, поэтому слово было гарантией правдивости, а на необходимость клятвы смотрели как на унижение (*Ratti O., Westbrook A., 1979*).

Любовь к оружию, развивавшаяся в самурайской среде, внушала не только чувство самоуважения, но и ответственности, так как меч следовало применять только в случае реальной необходимости, а его беспричинное или неоправданное использование приравнивалось к бесчестью, что, впрочем, не распространялось на взаимоотношения самурая с низшими сословиями — крестьянами или горожанами.

До совершенствования было доведено самураями умение владеть собой и управлять своими чувствами. Этому способствовало превращение дзэн-буддизма в духовную основу для воинского сословия. Нередкими были случаи обращения военачальников за советами к буддийским монахам. Не дрогнуть перед неожиданной опасностью и

сохранить при этом ясность ума, отдавать себе отчет в собственных поступках и действиях и способность трезво мыслить — вот достоинства самураев, вырабатывавшиеся благодаря дзэнской практике (Pieter W., 1992).

Легкость расставания с жизнью в сочетании с абсолютным спокойствием и душевной ясностью была обусловлена дзэнским учением об иллюзорности бытия, но одновременно кратковременность жизни порождала ее особое эстетическое восприятие — чем она короче, тем прекраснее. Смерть физического тела не означала конца существования индивидуума, так как его перерождение в будущих жизнях не подлежало сомнению. Был выработан своеобразный этикет смерти, с которым был связан обряд самоубийства путем испаривания живота — “харакири” или “сэппуку” (Pieter W., 1985).

Сидячая медитация (дзадзэн) содействовала самоуглублению самураев и воспитанию в них выдержки и терпения. В ряде случаев для достижения сатори в процессе активной медитации использовали неожиданное физическое воздействие — удар палкой или тренировочным мечом при учебном фехтовании. Вследствие сильного психологического стресса, каковым считалось просветление, у самурая проявлялся новый взгляд на жизнь и на свое место в ней, который не поддавался логическому объяснению или описанию, но человек приобретал способность в высшей степени управлять своей волей — наиболее ценное качество для представителя воинского сословия (Sekida K., 1976).

Особое почитание самураями своего оружия — меча — связано с культом синто, в котором меч рассматривался как одна из главных святынь. Меч превратился в символ самурайского сословия, а для каждого отдельного воина являл собой его овеществленную душу. Синто требовало обязательного почитания умерших предков и предписывало поклоняться душам убитых в бою воинов, военачальников и императоров, которые после смерти становились богами и продолжали влиять на события, происходящие в реальном мире. Поэтому самураи ставили свою судьбу в зависимость от воли богов и верили в божественную предопределенность, отождествляя все бедствия с мстью духов за несоблюдение благочестия.

Развитие самурайской идеологии шло по пути слияния синтоизма и буддизма: многие синтоистские божества стали наделяться качествами буддийских бодхисаттв, а наиболее почитаемые (бог войны Хатиман) вошли в буддийский пантеон (Ratti O., Westbrook A., 1979).

Слияние конфуцианства с буддизмом и синто породило догмат верности и беспрекословного подчинения в рамках семьи, как социальной структуры, отцу; в рамках феодального княжества — князю (даймё);

в рамках государства — сёгуну (с XII—XIII вв.). Конфуцианское требование морального совершенствования путем соблюдения законов семьи, общества и государства полностью соответствовало принципам феодальной Японии.

Обучение молодого самурая строилось на буддийском безразличии к смерти, конфуцианском культе сыновней почтительности и синтоистской верности своему феодалу. С ранних лет сын самурая получал в подарок вырезанный из дерева игрушечный меч, что приучало любить свое оружие и осознавать принадлежность к самурайскому сословию. Воспитывалось умение контролировать свои действия и воздерживаться от выражения чувств восклицаниями или стонами. Выбатывались хладнокровие и спокойствие, помогавшие не терять присутствия духа даже при самых серьезных испытаниях (*Pieter W., 1993*).

Молодые самураи должны были в совершенстве владеть приемами фехтования на мечах и алебардах, стрелять из лука, уметь обращаться с копьем, знать дзю-дзюцу и ездить верхом. Все духовные и физические способности самурая были подчинены овладению военным мастерством, чтобы бороться с противником и побеждать его с оружием или без него. Сначала следовало добиться психической уравновешенности воина и только потом приступать к формированию физически развитой личности (*Draeger D.F., 1975*).

Самурайские воинские дисциплины в своем названии имеют иероглиф “до” (“путь”), обозначавший идеал истинного самурая, познавшего самого себя, то есть вышедшего на правильный путь.

Из всех видов самурайских единоборств наиболее почитаемым было кэндо, так как меч рассматривался в качестве средства формирования личности, был главным объектом физической и психической концентрации, которая в конечном итоге способствовала слиянию человека с природой, со вселенной. Благодаря самоуглубленной медитации тело и душа воина достигали освобождения от пространства и времени — фехтовальщик полностью отрешался от окружающей среды и его мысли были направлены исключительно на борьбу. О победе думать запрещалось, так как связанное с этим волнение ведет к потере самообладания, сбивает дыхание и ослабляет мускулы (*Jackson C., 1971*).

Лук и стрелы как и меч, также были непосредственно связаны с культом синто и считались священным оружием, предназначенным для ведения дальнего боя. При закладке синтоистских храмов и во время храмовых праздников не только проводились традиционные соревнования по борьбе сумо, но и выносились на помост лук и стрела, с которыми исполнялись ритуальные танцы. Лук и стрелы имели назначение изгонять злых духов. Впоследствии стрельбы из лука проходили

ли в буддийских храмах. Действия стрелка имели двуединый характер: он стрелял и попадал в цель сам, но это было обусловлено влиянием некоего сверхъестественного “оно”. Поэтому кюдо рассматривалось как духовное искусство, в котором лук и стрела являются лишь средством и методом достижения сознания Будды (*Herrigel E., 1971*).

Обязательным для самураев были такие воинские искусства, как бадзюцу (искусство верховой езды), ябусамэ (стрельба из лука с лошади), инуомоно (преследование на лошади собаки, стрельба по движущейся мишени), со-дзюцу (искусство владения копьем) и нагината (фехтование на алебардах), суйэй (плавание в полном снаряжении и с оружием). Особенностью всех этих искусств было то, что на них наложили свой отпечаток культ синто, конфуцианская идеология и дзэнские системы медитации. Таким образом готовились физически сильные и выносливые воины, которым было чуждо чувство страха, отличающиеся хладнокровием и выдержкой, способные до последней капли крови сражаться на полях феодальных междоусобиц (*Draeger D.F, Smith R.W., 1974*).

3.3. Философские основы других восточных единоборств

Подавляющее большинство единоборств, возникших в Корее, Бирме, Вьетнаме и других странах Восточной и Юго-Восточной Азии основаны на идеологии, заимствованной из Китая или Японии, поэтому их раздельное рассмотрение лишено всякого смысла. В них в различных вариациях переплетены принципы конфуцианской морали, даосские и буддийские медитативные системы, в ряде случаев сохраняются рудиментарные фрагменты автохтонных культов. Чтобы не быть голословными, приведем ряд примеров.

В основу хапкидо, признаваемого корейским национальным боевым искусством легла даосская символика восьми триграмм, обозначающая через сложный ассоциативный ряд все явления и закономерности окружающего мира, и буддийская медитация. Человек посредством этой символики осознает механизм круговорота энергии ки (ци) и ставит себя в центр данного круговорота, сосредоточивая энергию в себе и направляя ее в нужное русло. При этом необходимо придерживаться десяти заповедей, взятых из даосской и буддийской философии: помнить, что окружающая природа есть энергия; придерживаться пути сосредоточения в своем теле энергии неба и земли; следуя этим путем, развивать свои энергетические способности; использовать энергию природы по восьми направлениям; использовать только оборонительные приемы; заботиться о благоденствии своей страны и всего челове-

ства; уважать порядок и общественную мораль; уважать любого человека и быть скромным в своем поведении; стремиться к наивысшему мастерству во всем; уважать все боевые искусства (Culin S., 1985).

В основу философии вьетнамских боевых искусств (во) легли принципы конфуцианства, буддизма и даосизма, методики китайского цигун. Термин “хи” означает единство физических сил и духа и близок по значению китайскому “ци”. Под закалкой духа понимается безупречное владение телом и оружием, доведенное до автоматизма и осуществляемое на уровне подсознательного. Это искусство движения, отличающегося высокой точностью и мягкостью, широтой и плавностью. Все движения выполняются по строго определенным направлениям, при этом особое внимание обращается на глубокое, акцентированное дыхание, человек углубляется в себя, отрешается от переживаний и забот внешнего мира.

Для активизации хи необходимы два фактора: путем сокращения диафрагмы и мышц живота концентрация внутренней энергии и сосредоточение внимания на дыхании и управлении им. Об этом должен знать каждый преподаватель, так как такой метод способствует сохранению и укреплению здоровья как физического, так и психического, совершенствованию всех компонентов боевого искусства (Нгуен Ван Дунг, 1991).

3.4. Заключение по главе

Анализируя доступные нам литературные источники, можно с уверенностью сказать, что еще до нашей эры в Индии и Китае сложился уникальный вид культуры, не имеющий аналогов в Европе, Африке и Америке. Этот вид культуры мы с полной уверенностью можем называть “культурой *психофизической*”. Если цивилизованный Запад, включая и нашу страну, только в двадцатом веке во весь голос заговорил о “культуре *физической*”, то феномен древней *психофизической* культуры Востока трудно переоценить.

В связи с этим возникает ряд вопросов:

1. Почему мы с уверенностью называем этот восточный феномен *психофизической* культурой?

2. Почему такой вид культуры образовался в древних Индии и Китае, а, скажем, не на родине Олимпийских игр — Древней Греции или чуть позже в христианской Европе?

3. Если мы в основном говорим о *физической* культуре, то нужна ли нам культура *психофизическая*? И, если нужна, то, что мы можем взять из восточной *психофизической* культуры и, в частности, из

психофизической культуры боевых искусств Востока в современные спортивно-боевые единоборства, развивающиеся в нашей стране?

1. Как известно человек имеет биологическую программу развития, заложенную в его организме *генетически* и реализуемую на уровне безусловных рефлексов. Если же потребности индивидуума в каком-либо виде деятельности реализуются *осознанно* и *организованно* в рамках определенных *социальных* программ, то можно говорить о культуре данного вида деятельности.

Таким образом, в рамках древних *боевых искусств* решались *социальные* программы (армейские, монашеские, народные) по удовлетворению *естественных* потребностей человека в *сохранении индивида* (*оборонительный рефлекс*) и в *стремлении к двигательной и психической* деятельности. В этом случае очевидно, что в Китае в первых веках нашей эры началось формирование *психофизической культуры боевых единоборств* на основе, с одной стороны, *даосизма, конфуцианства и чань-буддизма* и, с другой стороны, *ушу и даосской йоги*, которое к началу XX века привело к образованию необходимых компонентов системы функционирования, характеризуемой четырьмя основными группами факторов:

а. **Системообразующие факторы** — система функционирования *ушу* имела три подсистемы (*монашескую, армейскую, народную*), которые, имея свои внутренние задачи, были тесно связаны между собой и удовлетворяли потребности общества в *духовно и физически совершенных людях*, могущих, в случае необходимости, встать на защиту государства (Китая), общины или семьи, монастыря или отдельной личности. Система *ушу* имела свои *функции, принципы и структуру*.

б. **Системосоставляющие факторы** — *ушу* имело свои школы и направления, во главе которых стояли компетентные учителя, имелся стабильный состав учеников и учение, традиция которого могла передаваться как в устной форме, так и в письменной. Имелись как общие средства и методы, так и частные, свойственные конкретной школе.

в. **Системорезультативные факторы** — основным результатом функционирования *ушу* была *психофизическая культура личности* адептов.

г. **Системонаполняющие факторы** — имелись свои системы *подготовки педагогических кадров* (монастыри, школы, армейские системы подготовки), то есть ученик, достигший мастерского уровня мог покинуть свою школу и не только мигрировать по территории Китая, но и эмигрировать за его пределы. Имелись свои *духовные, интеллекту-*

альные и материальные ценности, часть которых дошла до нашего времени.

Впоследствии система функционирования ушу получила свое развитие (с некоторыми национальными особенностями) в Японии и других странах Восточной и Юго-Восточной Азии. При этом прослеживается некоторая закономерность в динамике развития психофизической культуры боевых искусств Востока и по мере их распространения по всему дальневосточному региону.

Зародившись в Китае, на основе взаимопроникновения и взаимовлияния философско-религиозных учений конфуцианства, даосизма и буддизма, с одной стороны, и боевых искусств, с другой стороны, данная психофизическая культура впитала в себя все самое лучшее и наиболее приемлемое для конкретных условий (социальных и природных), что имелося в указанных структурах, обусловив тем самым огромное число школ и направлений единоборств. Которые никогда не базировались на какой-либо определенной философско-религиозной доктрине. Однако, общими чертами большинства направлений боевых единоборств, как Китая, так и других стран, было то, что базис этой культуры составляли гармоничное сочетание двух начал: личностного и социального, которые, в свою очередь, условно можно разделить также на две составляющих: духовно-интеллектуальную и физическую (телесную, двигательную).

Физическое совершенствование как военных, так и гражданских лиц осуществлялось в рамках *государственных* структур (армия, школы воинских искусств) при *интеллектуальной* и *духовной* основах господствующей философско-религиозной доктрины, которая определяла *морально-этические* и другие нормы поведения в *социуме*. Такой доктриной в Китае (до 1949 г.) было конфуцианство и неоконфуцианство; в Японии — синтоизм или неоконфуцианство; в Корее — конфуцианство или дзэн-буддизм и т.д.

На *личностном* уровне *физическое* совершенствование осуществлялось в школах *боевых* искусств различных стилей и направлений на *духовно-интеллектуальной* и *морально-этической* основах, главным образом, синтезированных на базе даосизма, конфуцианства, учений чань (дзэн)-буддизма и неоконфуцианства, имеющих множество несущественных особенностей, обусловленных национальными, региональными, клановыми (семейными, монастырскими, сектантскими) корнями. Таким образом, различные сочетания этих факторов обусловило огромное количество стилей и видов восточных единоборств.

Тем не менее, если отбросить особенности, носящие главным образом внешний характер, то можно констатировать, что основными

средствами и методами психофизической культуры боевых искусств Востока являлись *сочетания психических упражнений медитации прозрения — випассана (випассана-медитация), с физическими упражнениями боевых искусств при соблюдении общечеловеческих принципов морали и этики. Реализуя процесс психофизического самосовершенствования в течение всей жизни на основании принципа от простого к сложному через еще более сложное, использовались следующие методические приемы: медитация в статических положениях, медитация при замедленном выполнении формального комплекса боевых упражнений, медитация во время поединка с различной степенью контакта.*

2. Очевидно, что в Древней Греции образование аналогичной культуры было невозможно ввиду отсутствия философско-религиозных учений типа *чань-буддизма* или *даосизма*, обладающих эффективными методами *психорегуляции* и проповедовавших концепцию *единства человека и природы, и психического и физического* в человеке. Известно, что в Древней Греции существовал культ человеческого тела, что подразумевает наличие развитой *физической культуры*. В христианском же мире плоть подлежала умерщвлению, а все методы христианской церкви были направлены на развитие духа.

На Востоке считают, что латинское изречение “в здоровом теле здоровый дух”, выражающий идеал самокультивации, говорит о том, что нельзя иметь здоровый ум в нездоровом теле. “Поэтому необходимо следовать методу, который заботится о теле и уме одновременно” (Лу Куан Ю, 1994).

3. Думается, что появление ростков психофизической культуры в нашей стране можно соотнести с появлением в 1910 г. публикации русского психолога В.Ф. Чиж “Психология спорта”, который впервые ввел в обиход этот термин (Агеевец В.У., 1996). В дальнейшем, по мере развития отечественного спорта, появляются такие понятия как “психологическая подготовка”, “психологическое обеспечение” и, наконец, “психопедагогика физического воспитания и спорта”. Таким образом, психофизическая культура становится прерогативой не только спорта высших достижений, но и начинает внедряться в сферу образования (Розалева Л.Н., Малкин В.Р., 1996), рекреации (Вайник Г.А., 1996), реабилитации (Павлов С.В., Иванова Г.П., 1996).

Психофизическая культура боевых искусств Востока может помочь в формировании аналогичной культуры современных спортивно-боевых единоборств некоторыми своими принципами, которые прошли через века и оказались востребованными большинством национальных школ боевых единоборств:

А. Главными в формировании характера должны быть морально-этические принципы:

1. Доброжелательно относиться к людям (относись к ближнему так же, как ты хотел, чтобы относились к тебе), почтительно относиться к родителям и старшим. Быть преданным своему учителю, школе, Родине.

2. Быть безупречным в собственных глазах, находясь под неусыпным и требовательным самонаблюдением.

3. Приобретать средства к существованию только честным путем.

4. Говорить только правду, не заниматься сплетнями, не говорить за глаза, не сквернословить.

5. Относиться к занятиям боевыми единоборствами не как к цели, а как к средству и методу психофизического совершенствования. Применять полученные умения и навыки только на тренировках и соревнованиях согласно существующим правилам или в реальной жизни в качестве защиты, соблюдая принцип адекватности.

6. Спокойно относиться к материальным благам, отдавая приоритет интеллектуальным и духовным ценностям.

7. Преодолевать трудности, расценивая их как личный вызов себе, не жалуясь и не уклоняясь.

Б. Главным в направленности личности должно быть:

1. Продвижение по своему жизненному пути должно быть подчинено принципу “сбалансированного усилия” (“гармонии” или “срединности”).

2. Применение статических и динамических методов медитации, с соблюдением принципов осознанности и концентрации внимания.

3. Понимание того, что тело и сознание едины и представляют собой непрерывный процесс, подчиненный закону причинно следственных связей.

Соблюдение данных положений может служить в процессе самосовершенствования личности на протяжении всего жизненного пути человека.

4. Психопедагогика современных СБЕ



9. *“Я вдыхаю и осознаю мой ум. Я выдыхаю и осознаю мой ум”.
Так он практикует.*

10. *“Я вдыхаю и делаю мой ум счастливым и мирным. Я выдыхаю и делаю мой ум счастливым и мирным”. Так он практикует.
“Анапанасати Сутта”*

Как свидетельствуют литературные источники в боевых искусствах большое значение придавалось психологической подготовке, которая в основном базировалась на философско-религиозных учениях, бытовавших в странах Востока (*Абаев Н.В., 1981, 1982, 1983, 1989; Воронов И., 1995; Гагонин С.Г., 1995, 1996; Лукоянов В.В. с соавт., 1996; Маслов А.А., 1995; Си Юньтай, 1985; Тарас А.Е., 1996; Фомин В.П., Линдер И.Б., 1990; Suzuki D.T., 1973, и мн. др.*). Были разработаны весьма эффективные методы, которые по вполне понятным причинам носили эзотерический (закрытый) характер. Современный спорт высших достижений во многом повторяет опыт древних школ боевых искусств в плане засекречивания тех или иных методик, да и сами центры подготовки элитных спортсменов закрыты для посторонних и отличаются большой строгостью в отборе кадров. Повторяется также опыт внедрения практической психологии в подготовку спортсменов, ведь не даром психологи появились в спорте высших достижений пожалуй раньше, чем на производстве и в армии.

Из истории видно, что основными носителями знаний в области различных видов психотехники были монахи буддийских, даосских и других монастырей и военные консультировались у них по вопросам психологии (*Pieter W., 1992*), однако монахи сами занимались боевыми искусствами. Возникает вопрос — зачем? Ведь применение ими боевых приемов на практике было весьма проблематичным ввиду морально-этической стороны учений, отрицавших насилие в любых проявлениях. По мнению некоторых исследователей ответ заключается в том, что адепты даосизма, буддизма и пр. рассматривали боевые искусства как средство и метод совершенствования, не только физического, но и психического. То есть они рассматривали боевые искусства как средство и метод динамической медитации (*Абаев Н.В., 1983; Маслов А.А., 1995; Гагонин С.Г., 1996 и мн. др.*). Кроме того спарринг мог служить тестом психофизической готовности.

Таким образом, взаимодействие адептов боевых искусств и специалистов в области медитации, а также склонность восточного менталитета к синтезу привели к созданию в рамках боевых искусств методик психофизической подготовки. Большое значение имела традиционная для Востока взаимосвязь в системе “учитель-ученик”, где учитель являлся не только педагогом, но и духовным наставником, а значит, если говорить современным языком, и практическим психологом.

Следует, однако, отметить, что традиционное для нашей науки и практики разделение духовного и телесного или психического (гр. *psyche* — “душа”) и физического начинает преодолеваться (*Гримак Л.П., 1989*). Появляется новое синтетическое направление “Психопедагогика физичес-

кого воспитания и спорта”, разработчиком которого является практический психолог и педагог зав. кафедрой психологии СПГАФК Г.Д. Горбунов, долгое время работавший со сборными командами СССР по плаванию, велоспорту, легкой атлетике. По его мнению, с которым мы в основном согласны, тренеры должны знать и уметь применять различные методы практической психологии или со спортсменами должны работать квалифицированные психологи-практики, хорошо знающие данный вид спорта.

В связи с этим не лишне напомнить об одном из основных принципов СБЕ — “единство и гармония физического, интеллектуального и духовного начал” человека. Дело в том, что в отечественной литературе произошло смешение понятий “интеллектуальное” и “духовное”, хотя на самом деле данная пара может иметь весьма серьезные противоречия. В мировой литературе значительное место уделяется внутреннему конфликту между “рассудком” (интеллектом), с одной стороны, и “душой” или “сердцем” — с другой. Иначе данная пара известна как “сознательное — интуитивное”. Восточные философско-религиозные учения больше оперируют терминами “ум — неум”, придавая огромное значение методам воздействия на “неум” и достижения состояния “недеяния”. Очевидно, что современному обществу также известны методы воздействия на сознание и подсознание. Однако в сфере физической культуры, исключая пожалуй спорт высших достижений, в основном оперируют с сознанием, а подсознание, как правило, идентифицируется с термином “навык” и методы воздействия на подсознание остаются прерогативой психологии. В связи с этим мы еще раз подчеркиваем большую значимость психопедагогики и считаем, что тренер или преподаватель, работающий в области физической культуры, должен знать и уметь применять ее (психопедагогики) методы на практике и осознавать, что физическая культура — это не только культура тела.

4.1. Психопедагогика в физической культуре

Многие педагоги, психологи, гигиенисты, физиологи, философы, врачи говорили о врожденном характере стремления к движению и о большом значении двигательной активности для жизнедеятельности человека. Особенно важное значение в естественном удовлетворении потребности в движении для общего развития и здоровья в детском и юношеском возрасте подчеркивают Нечаев А.П. (1930), Гориневский В.В. (1951), Добролюбова А.А. (1952), Песталоцци И.Г. (1965).

Естественная потребность в движении имеет огромное значение для всех функций человеческого организма без исключения, включая пси-

хическую функцию (Мясищев В.Н., 1957; Узнадзе Д.Н., 1966; Горбунов Г.Д., Пуни А.Ц., 1968; Гримак Л.П., 1989). Г.Д. Горбунов (1994), ориентируясь на исследования последних лет, считает, что подавление потребности в движении у человека сказывается отрицательно как в смысле его органической жизни, так и в смысле протекания психических процессов, психических состояний, вплоть до проявления личности. Повышение уровня двигательной активности находится в прямо пропорциональной зависимости с некоторыми характеристиками интеллектуальной деятельности (Хомская Е.Д. и др., 1986). В процессе физического воспитания происходит коррекция психического состояния у учащихся (Бондин В.И., Дрижка А.Г., Мареев В.И., 1996).

Основная задача физического воспитания заключается в том, чтобы развить врожденную органическую потребность в движении в потребность осознанную. Целенаправленное и осознанное удовлетворение данной потребности в образовательной, соревновательной, прикладной или рекреативно-реабилитационной деятельности приводит к формированию физической культуры личности.

Определяющим для эффективного функционирования механизма психической регуляции физической активности, как считает В.А. Зобков (1994), является доминирование мотивов собственно-деятельностного просоциального содержания, наличие адекватной самооценки.

В.И. Григорьев (1995) выделяет три определяющих фактора в механизме формирования и реализации потребностей студентов в двигательной активности:

Первый наиболее сильный фактор — воздействие средств массовой информации, семейные традиции; второй фактор отражает негэнтропийный характер мотивов двигательной активности, обусловленный стремлением к оперативной коррекции телосложения в соответствии с современными эстетическими требованиями; третий фактор отражает флуктуативное воздействие компенсаторной, гедонистической, коммуникативной и ряда других функций физической культуры.

Известно, что по мере роста физической нагрузки растет тренированность. Особенно это проявляется при занятиях спортом, когда потребность в движении имеет тенденцию к возрастанию, для чего требуется еще большая нагрузка (Dinkmeyer D., 1946; Пуни А.Ц., 1952; Guieford J., 1954; Schendel I., 1965; Киселев В.И.; Шарапова П.Х., Куликов В.П. и др.). По мнению Н.И. Пономарева (1980): “Одним из условий проявления активности личности являются двигательные потребности. Двигательные потребности, превратившиеся в привычку, активизируют все другие потребности личности”. Таким образом, “использование движений и сопровождающих их физических напряжений

в целях не только физического, но и духовного совершенствования человека следует считать одной из важнейших задач психогигиенической педагогики” (Горбунов Г.Д., 1994).

Весьма интересны исследования влияния физических нагрузок на психическое здоровье, рассматриваемых в свете трех классических категорий психологической науки: процессы — состояния — свойства, проводимые многими исследователями и показавшие разнонаправленность протекания психических процессов (Телятник Ф.К., 1898; Бехтерев В.М. 1919; Нечаев А.П., 1929, 1930; Пуни А.Ц., 1940, 1952, 1959, 1962; Нерсисян Л.С., 1966; Солнцева Л.С., Ставицкий К.Р., 1992).

Особое место в сфере двигательных потребностей занимают СБЕ, в которых деятельность зачастую сопряжена с риском для здоровья, а иногда и для жизни занимающихся. Если такие осознанные потребности в занятиях СБЕ как обеспечение личной безопасности или повышение функционального состояния организма вполне понятны, то на неосознанную потребность в этом виде экстремальной деятельности и ее характер обращали внимание немногие современные исследователи. Упоминание о психическом характере этой потребности имеется в курсе лекций известного специалиста по медитативным практикам Ошо (1996). Говорить о научных исследованиях влияния на психофизические показатели тех или иных компонентов СБЕ пока не приходится.

Вместе с тем, исследование динамики изменений времени реакций, показателей внимания, памяти, мышления и информационного поиска под влиянием различных по объему и интенсивности физических нагрузок, проведенное Г.Д. Горбуновым в 1966—1968 гг. в группе пловцов и легкоатлетов различной квалификации, позволило исследователю сформулировать практические рекомендации к занятиям физической культурой, некоторые из которых с незначительными добавлениями могут быть рекомендованы для использования в СБЕ:

- В психогигиеническом плане утренние тренировочные занятия (примерно через час после сна до завтрака) являются нежелательными. Однако если все же они проводятся, то после них, перед учебным процессом, требуется хотя бы кратковременный отдых (например короткий сеанс аутогенной тренировки или медитации). При этом нельзя забывать, что утренняя разминка с оптимальной физической нагрузкой оказывает на психическую сферу положительное воздействие.

- Дневные и вечерние тренировочные занятия, сопровождаемые привычными нагрузками, способствуют повышению продуктивности психической деятельности. Но, поскольку мнемические процессы фактически не изменяются, а остальные психические процессы претерпевают значительное улучшение, постольку в период последствия трениро-

вочных нагрузок наименее рациональной будет деятельность, направленная на запоминание какого-либо материала.

Известно, что соревновательная деятельность в СБЕ сопряжена со значительными физическими и психическими нагрузками, а в профессиональном спорте — с очень большими нагрузками (титовый бой за звание чемпиона мира по кикбоксингу длится 12 раундов). Известно также, что подойти к этому можно только при адекватных тренировочных нагрузках, сбалансированных с отдыхом спортсмена. Учитывая гетерохронность (разновременность) восстановления функций организма, можно с уверенностью утверждать, что баланс между нагрузкой и отдыхом является основной проблемой спорта высших достижений (Платонов В.Н., 1986).

Разновременность восстановительных процессов проявляется в том, что после выполнения различных нагрузок наблюдается неодинаковое возвращение различных показателей (биохимических, физиологических, психических) к исходному уровню. После больших тренировочных и соревновательных нагрузок наиболее длительным оказывается восстановление психических функций спортсмена (Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А., 1986; Горбунов Г.Д., 1986, 1989, 1994; Платонов В.Н., 1986).

В связи с этим следует отметить, что одним из важнейших факторов обеспечения эффективности деятельности спортсмена является уровень психического напряжения (Зильберман П.Б., 1970; Немчин Т.А., 1983; Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А., 1985). При этом в целостном процессе психической регуляции деятельности личности можно наблюдать три ее главных компонента: интеллектуальный, эмоциональный и волевой. Не случайно в подготовке спортсменов высокой квалификации наряду с ее физическими, техническими, тактическими компонентами значительное место занимают волевая и психическая подготовка. Однако такое разделение в достаточной мере условно, так как ни разум, ни чувства нельзя вычленировать из целого. При этом, учитывая всю важность интеллектуального компонента, принципиальное значение для эффективности деятельности спортсмена имеют особенности взаимодействия и взаимовлияния эмоционального и волевого компонентов (сб. *“Эмоционально-волевая подготовка спортсменов”*, 1982).

Психическое напряжение проявляется на тренировке и соревнованиях. Напряжение в тренировочном процессе связано, главным образом, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к нему добавляется психическое напряжение, диктуемое целью достижения определенного результата (Наенко Н.И., 1976). Условно напряжение в тренировке

можно назвать процессуальным, а в соревновании — результативным. Обычно они проявляются не только в деятельности, но и до нее, с той разницей, что процессуальное напряжение возникает непосредственно перед тренировкой, а результативное может возникать задолго до соревнования (Горбунов Г.Д., 1986, 1994).

Известно, что состояние психического напряжения, также как и физического утомления, чередуемые с отдыхом, являются средством достижения фазы суперкомпенсации, то есть — целью спортивной тренировки. Однако те супернагрузки, которые используются в современном спорте высших достижений могут привести к переутомлению, психической напряженности, то есть к понижению функций организма, что может рассматриваться как фактор отрицательный (Овчинникова О.В., 1968; Марищук В.Л., Платонов К.К., Плетницкий Е.В., 1969).

Как известно проблемами противодействия физическому переутомлению при понижении функций занимается физическая реабилитация, а при нарушении функций — медицинская реабилитация (Гагониин С.Г., 1988). Что касается психического перенапряжения, то в спорте обычно принято эти проблемы относить к психологической подготовке (Платонов В.Н., 1986). Однако как говорилось выше, в настоящее время на стыке педагогики, гигиены и психологии появилась достаточно детально разработанная дисциплина “Психопедагогика”, являющаяся комплексом методов психологического воздействия на человека, используемым для решения задач педагогической науки и, в частности, “Психопедагогика физического воспитания и спорта”, решающая задачи спортивно-педагогической науки (Горбунов Г.Д., 1994).

Естественно, что психопедагогика спорта высших достижений в значительной мере отличается от психопедагогики физического воспитания и массового спорта. При этом можно выделить психопедагогическую тренировочного процесса и психопедагогическую соревнования.

Если рассматривать тренировочный процесс как педагогический процесс управления состояниями спортсмена с замкнутой петлей обратной связи, то весьма важным компонентом здесь является система контроля. При управлении психическим состоянием такой контроль принято называть психодиагностикой. Исходя из того, что после больших нагрузок психика спортсмена восстанавливается дольше других функций, на первый план выходит знание тренером признаков психического перенапряжения. На основе информации, полученной в процессе работы со сборными СССР по плаванию и вело-треку, и рассматриваемой сквозь призму клиники невротических состояний, Г.Д. Горбунов (1986) выделяет три стадии психического перенапряжения: не-

рвзность, порочная стеничность, астеничность и определяет общие и специфические для каждой стадии признаки.

Следует отметить, что в целом эти признаки свойственны и элитным спортсменам занимающимся ушу и кикбоксингом.

Кроме психодиагностики психологическое обеспечение спортивной деятельности включает в себя: психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическую подготовку тренера и спортсмена, а также ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.

Проблемы предсоревновательных и соревновательных состояний в психологии спорта освещены в работах Родионова А.В. (1967), Геселевича В.А. (1969), Пуни А.Ц. (1972), Ганюшкина А.Д. (1972), Медведева В.В., Родионова А.В., Худадова Н.А. (1973), (Волкова Н.К., 1976; Ханина Ю.А., 1978; Марищука В.Л., 1983; Дашкевича О.В., 1987; Горбунов Г.Д., 1986, 1994; Martens R., 1971, 1977; Basler M.L., Ficher A.C., Mumford N.L., 1976; Gill D.L., 1980; Landers D.M., 1980; Harris D.U., Harris B.L., 1984 и др.).

При этом предлагаются следующие характеристики динамики предсоревновательного и соревновательного психического напряжения: стартовое безразличие (СБ), боевая готовность (БГ), стартовая лихорадка (СЛ), стартовая апатия (СА).

СБ означает, что спортсмен достаточно спокоен и объясняется тем, что предстоящие соревнования не представляют для него особой значимости, уровня его подготовленности вполне достаточно для победы. Считается, что СБ не может способствовать проявлению резервных возможностей организма, которые вскрываются только благодаря экстраординарным психическим состояниям. Поэтому состояние СБ определяется как неблагоприятное. Однако в профессиональном спорте и, в частности, в профессиональном кикбоксинге наряду с весьма ответственными соревнованиями планируются и чисто коммерческие бои, перед которыми такое состояние можно рассматривать как желательное.

Состояние БГ является оптимальным, так как обеспечивает гармонию всех функций организма (Пуни А.Ц., 1949), когда возможно проявление его резервов. Понятно, что подведение спортсмена в таком состоянии к моменту старта требует огромного психопедагогического мастерства тренера. Но даже при филигранном подведении спортсмена к конкретному соревнованию тренер должен быть готов к возникновению непрогнозируемых отрицательных факторов, которые могут в значительной мере понизить состояние БГ. Это могут быть различные организационные издержки, а также непосредственные воздействия психологического плана.

Такие издержки, обусловленные как правило низкой квалификацией специалистов, могут проявиться на любой стадии подготовки спортсмена, но особенно они опасны на заключительном предсоревновательном этапе подготовки и в процессе соревнований, то есть в подводящем и соревновательном микроциклах. Примером тому может служить сбор первого и второго составов команды России перед 10-м чемпионатом мира по кикбоксингу (Киев, 1995 г.). Сбор планировалось провести со 2 ноября по 22 ноября с тем, чтобы 23 прибыть в Киев, так как 24 ноября спортсмены должны были проходить взвешивание. Таким образом, предполагалось проведение двух втягивающих и одного восстановительного микроциклов. Следует отметить, что место проведения сбора было выбрано неплохо — г. Тырныауз в Кабардино-Балкарии, 1100 метров над уровнем моря. Но на этом все плюсы заканчивались, так как гостиницы и спортзалы не отапливались, хотя на улице уже лежал снег. Тренировки проводились три раза в день. Известно, что при таких нагрузках иммунитет спортсмена имеет тенденцию к понижению, то есть условия тренировок и проживания должны быть достаточно комфортны. В противном случае возможны различные заболевания, что и подтвердилось в Тырныаузе. Кроме того, на 12 ноября были запланированы контрольные спарринги между первыми и вторыми номерами, по результатам которых определялся окончательный состав команды. Учитывая достаточно ровный уровень подготовленности спортсменов, можно понять, что контрольные спарринги превратились в малый чемпионат России, который проходил за 22 дня до начала чемпионата мира. Таким образом, времени для восстановления психики некоторым спортсменам, у которых напряжение переросло в напряженность, могло не хватить. Поэтому было принято единственно правильное решение о проведении восстановительного микроцикла в домашних условиях. Однако некоторым спортсменам это уже не помогло и они выступили на чемпионате мира значительно ниже своих возможностей.

Конкретным примером некоторых организационных изъянов может служить чемпионат мира по кикбоксингу среди любителей, который проходил в конце ноября 1995 года в Киеве, когда соблюдение графика выхода спортсменов на ринг было скорее исключением, чем нормой, а огромное помещение Дворца спорта, в котором проводились соревнования, не отапливалось и температура воздуха не превышала 10 градусов. Так из всех четырех боев А. Жмакина, который все-таки выиграл этот чемпионат, ни один не прошел согласно графику! Первый поединок с норвежцем Герульфсоном задержался на 12 часов. Второй и четвертый бои также прошли с значительными задержками,

а третий поединок с двукратным чемпионом мира Э. Кутыбаевым, назначенный на 27 ноября, был проведен 26 ноября через 15 минут после боя А. Жмакина с Р. Саядовым.

Как правило профессиональные соревнования организованы значительно лучше, чем любительские. Это обусловлено значительно меньшим количеством участников и лучшим финансированием. Однако и методы психологической борьбы здесь более изощренны и разнообразны. Примером может служить титульный бой за звание чемпиона мира по кикбоксингу среди профессионалов по версии WAKO-PRO в супертяжелой весовой категории (Ямбург, Россия, 1996 г.). Оспаривать титул должны были чемпион мира 1995 года среди профессионалов по версии WKA Янагасава (Япония) и чемпион мира 1995 года среди любителей по версии WAKO А. Жмакин (Россия). На случай болезни одного из спортсменов был приглашен атлет с более высоким рейтингом, чемпион мира 1995 года среди профессионалов по версиям РКС и RCFA Д. Майе (Франция).

Следует отметить, что психологическое давление японской стороны началось практически сразу после подписания контрактов на проведение титульных боев и после того как спонсор российской стороны ГП “Ямбурггаздобыча” перечислил необходимую сумму на счет организатора матча — “Всеевразийской Федерации Кикбоксинга”. Согласно контракту бой между А. Жмакиным и Янагосавой должен был проходить в разделе фулл-контакт. Однако японцы за месяц до начала соревнований сообщили, что они отказываются проводить бой в этом разделе, мотивируя это большим весом А. Жмакина 97,5 кг против 88 кг Янагосавы (при этом по японским правилам открытая весовая категория начинается с 75 кг). Далее японская сторона сообщила, что они согласны приехать, если поединок будет проводиться в разделе лоу-кик, где разрешены удары ногой по бедру. Для нас это был в прямом смысле “удар ниже пояса”, так как А. Жмакин специализировался исключительно в разделе фулл-контакт, где и завоевал титул чемпиона мира. Первая реакция была — отказаться! Но тогда столько ресурсов окажется потраченными зря, а главное в Ямбурге ждали А. Жмакина, где его считают своим. Это определило окончательное решение — надо готовиться и выступать, хотя мы понимали, что за месяц освоить новый технический элемент и включить его в наработанные комбинации практически невозможно. Надо ли говорить — какая психологическая нагрузка легла на плечи двадцатидвухлетнего парня. Однако психологическая атака японцев получила свое продолжение: по приезду в Ямбург, после взвешивания А. Жмакина японец взвешиваться отказался, а руководство японской делегации потребовало уве-

личения призового фонда для своего спортсмена, мотивируя это тем, что А. Жмакин оказался тяжелее Янагосавы, хотя этот пункт был закрыт и наш спортсмен мог иметь любой вес. Переговоры длились вплоть до начала поединка и разминались все три спортсмена. Таким образом до выхода на ринг Александр Жмакин не знал своего соперника. В конце концов им оказался Давид Майе. Однако, А. Жмакин все-таки победил, причем досрочно. Вряд ли это могло случиться без соответствующей психологической подготовки. Ведь в таких случаях психическое напряжение, возрастая, может перейти в психическую напряженность и спортсмен попадает в состояние, называемое стартовой лихорадкой (СЛ) и характеризующее дисгармонией функций и систем, обеспечивающих деятельность, наблюдается падение энергетических возможностей (Юрасов Л.В., 1967; Аллик Т.А. с соавт., 1971). В этом состоянии результат боя совершенно не предсказуем, хотя значительно больше шансов, что он будет отрицательным. Вполне понятно, что состояние СЛ является нежелательным (Горбунов Г.Д., 1986, 1994).

Следует отметить, что неконтролируемое состояние СЛ может привести к резкому падению психического напряжения и переходу в чрезвычайно опасное состояние, практически не поддающееся коррекции и называемое стартовой апатией (СА).

Учитывая все вышесказанное, можно сделать вывод о чрезвычайной важности применения средств и методов психопедагогики в СБЕ и, особенно, в спорте высших достижений, которая наряду с физическими, техническими и тактическими видами подготовки, а также физической реабилитацией входит составной частью в систему интегральной подготовки спортсмена высокой квалификации (Гагонин С.Г., 1996; Лукоянов В.В., 1996).

Ниже приводятся некоторые положения психопедагогики спорта, сформулированные Г.Д. Горбуновым (1994).¹

Основными стержневыми моментами в изучении человека являются понятия “*организм*”, “*психика*”, “*сознание*”, “*личность*” и “*деятельность*”. Возможно, предлагаемая на рис. 9 схема позволит наблюдать и изучать человека более планомерно и выделить наиболее характерные для него свойства.

Организм, или *сoma*, — это материальная, биологическая основа *психики*, *сознания* и *личности*. В *организме* можно выделить три основных уровня управления — это *макромолекулярный* (клеточный), *гуморальный* и *вегетативный*, теснейшим образом связанные в единую систему регуляции организма.

Мы же обратимся к другому, более высокому уровню управления и рассмотрим некоторые психологические понятия. Психические явления характеризуют как челове-

¹ Мелким шрифтом в конспективной форме приводятся основные положения психопедагогики спорта, сформулированные Г.Д. Горбуновым в своей книге (1986) и докторской диссертации (1994).

ка, так и животное. Однако у человека психические проявления подчиняются более высоким уровням управления, таким, как *сознание, личность и деятельность*.

Мы условно разграничиваем проявления *психики* и регуляторные механизмы *сознания и личности*, представляя их, так сказать, в чистом виде лишь для простоты понимания и выделяя два уровня управления: *бессознательный и подсознательный*.

Несомненно, любая целенаправленная *деятельность* человека в *высшей* степени *сознательна*. Но в ней можно усмотреть проявления нижележащих уровней управления. В данном случае это два рефлекса, описанные в свое время И.П. Павловым: *рефлекс цели и рефлекс свободы*.

— Высшим из познавательных процессов является *мышление*.

Человек не может *отражать* окружающий мир, не *переживая* к нему своего отношения. Вторая характеристика *сознания* определяется как связь знаний с *переживаниями*. Это *эмоции и чувства* человека.

— Еще одна характеристика *сознания* — это его *активность, избирательность и целенаправленность*. Это *регулирующая* функция *сознания*, состоящая в том, что на основе *отражения и отношения* человек *управляет* своим поведением.

— Четвертая характеристика *сознания* — это *рефлексия*, т.е. направленность *сознания* на самого себя. Наиболее общими понятиями, которыми описывается *самосознание*, являются его основные функции: *самоотражение, самоотношение и саморегуляция*.

— Переходим к пятой характеристике *сознания*. Обозначить ее можно как взаимосвязь *общественного и индивидуального* в *сознании* человека. Имеется в виду, с одной стороны развитие его *природных* предпосылок, а с другой — учет сложной системы *общественных, социальных* воздействии, преломленных сквозь призму этих *индивидуальных* особенностей.

Принципиально в свойствах личности нет ничего нового, чего не было бы в *сознании, подсознании* или в *бессознательном уровне* управления. Но *личность* — это не сумма характеристик, а неповторимые их сочетания.

Из большого числа концепций *личности* мы берем для рассмотрения наиболее доступную и распространенную, представленную в понятиях — *темперамент, характер, способности и направленность* личности.

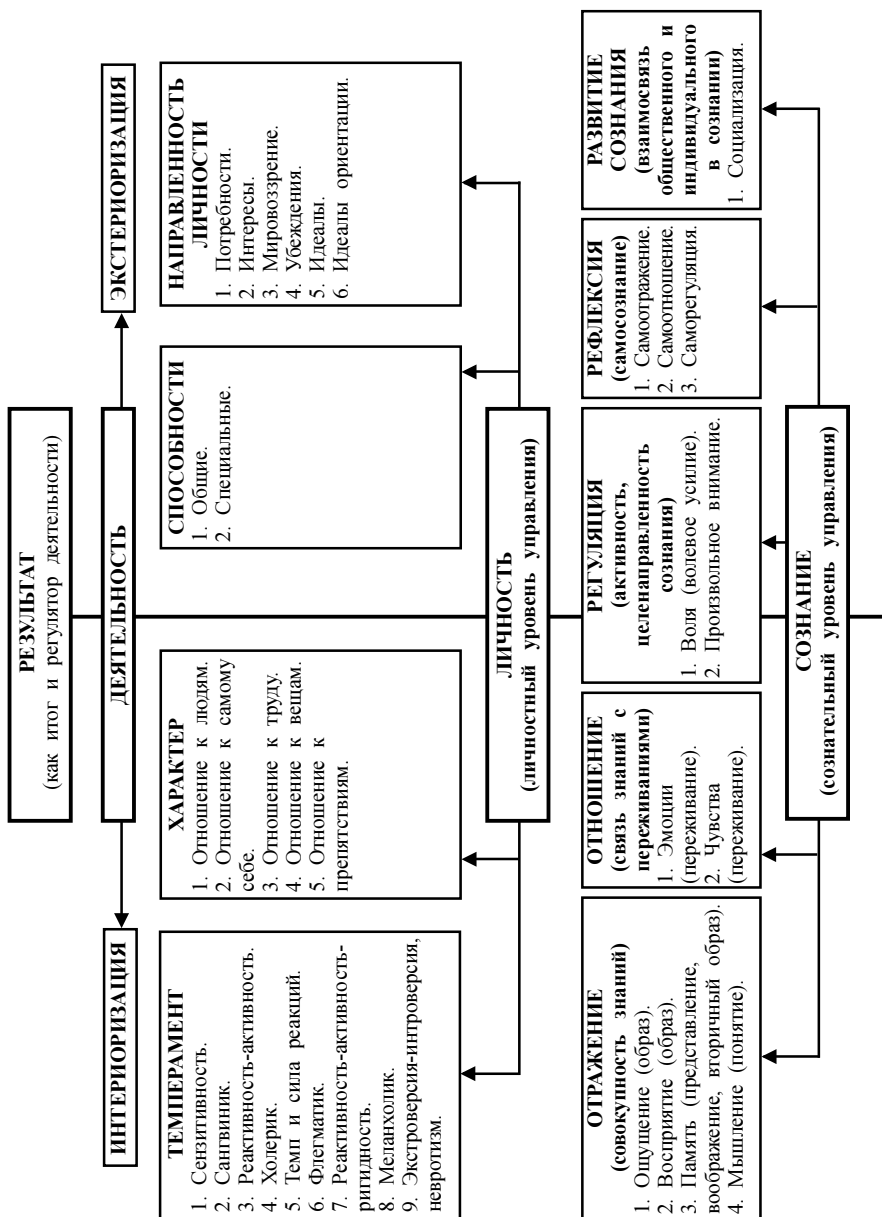
Содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена

В самом общем и упрощенном виде спортивный результат складывается из трех составляющих: *мышечной* подготовки, *функциональной* подготовки и *совершенствования механизмов нервно-психической регуляции* двигательной деятельности. (Пусть читателя не удивляет, что среди трех перечисленных нет *технико-тактической* подготовки. Она здесь подразумевается как итог всех этих видов подготовки в их тесной взаимосвязи при ведущей роли последней).

Развитие и совершенствование *нервно-психических механизмов регуляции* и составляют самую общую задачу *психопедагогике* спорта, суть *психологического обеспечения* спортивной деятельности. *Психологическое обеспечение* спортивной деятельности — это комплекс мероприятий, направленных на совершенствование и оптимизацию систем *психического регулирования* функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования.

1. Психодиагностика в спорте — это специальная ориентация и использование методов *психологии* для оценки тех *психических явлений* (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. Это:

- а) особенности проявления и развития *психических процессов*;
- б) *психические состояния* (актуальные и доминирующие);
- в) *свойства личности*;
- г) *социально-психологические особенности деятельности*.



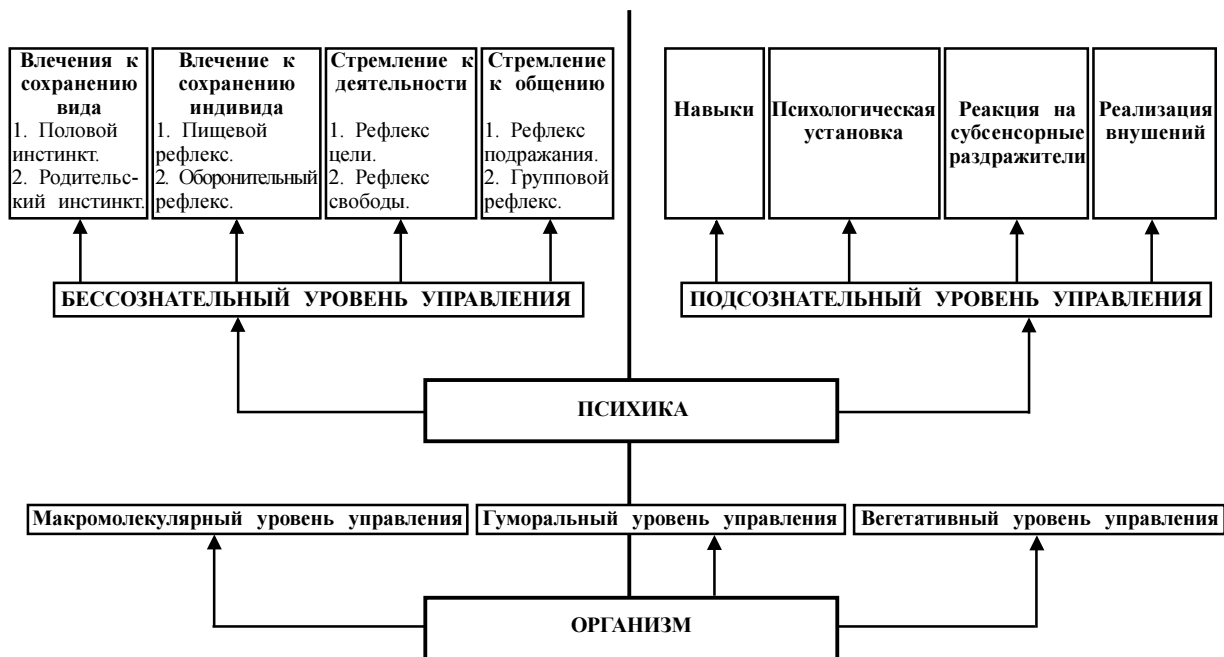


Рис. 9. Уровни управления в организме и поведении спортсмена (читается снизу вверх).

Психодиагностика осуществляется в процессе и с целью спортивного отбора в тренировочном процессе и в соревнованиях. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать *психолого-педагогические* и *психогигиенические рекомендации*, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсмена.

2. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут быть адресованы *тренеру, спортсмену, руководителям, массажистам, врачу, родителям, товарищам* и т.д. — всем тем, кто вступает в контакт со спортсменом и своими словами и действиями может влиять на его *психическое состояние*. При этом рекомендации имеют конкретный адрес и рассчитаны на определенные условия и определенное время. Вслед за *образованием, просвещением и рекомендациями* следует сложный и длительный процесс *воздействия, развития, совершенствования*. Разделить в нем средства психопедагогики и психогигиены бывает нелегко, да и не нужно.

3. Подготовка к определенной деятельности — это процесс создания готовности человека к продуктивному участию в ней. К любой деятельности, поведенческому акту, конкретному действию, к любой роли человек должен быть готов психологически. *Психологическая подготовка* разделяется на *психологическую подготовку тренера и спортсмена*. В свою очередь, в психологической подготовке спортсмена различают четыре вида, тесно между собой взаимосвязанных:

а) психологическая *подготовка* к продолжительному нагрузочному *тренировочному процессу*;

б) общая психологическая *подготовка* к *соревнованиям*;

в) специальная психологическая *подготовка* к *конкретному соревнованию*;

г) *коррекция психических состояний* на заключительном этапе *подготовки к ответственным соревнованиям*.

4. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена. Управление может осуществляться за день до соревнований или в день соревнований. В психологической подготовке спортсмена находит отчетливое отражение принцип взаимосвязи трех групп *психических явлений* — *процессов, состояний и свойств*. Формируется он так: каждый *психический процесс* имеет свою структурную единицу — *восприятие-образ; представление и воображение — вторичный образ; мышление — понятие; эмоции и чувства — переживание; воля — волевое усилие*.

Сам по себе психический процесс может быть кратковременным настолько, насколько одновременно проявление его структурной единицы. Но это теоретически. Практически *структурные единицы* всегда связываются в цепочку той или иной длины, образуя *психическое состояние*. Консолидация структурных единиц отличается относительной длительностью, и характер возникающего состояния определяется как содержанием структурной единицы (степень развития психического процесса), так и прочностью стыковки их друг с другом (степень развития психического состояния). Если эти связи крепки и продолжительны, психическое состояние развивается до *доминирующего*, определяя в дальнейшем развитие *свойств личности*. В процессе *воспитания и самовоспитания* происходят изменения психических *процессов и состояний*, которые определяют развитие только в том случае, если закрепляются. Все изложенное выше раскрывает основную задачу психологической подготовки спортсмена, суть его специфического развития — *формирование и совершенствование свойств личности*, определяющие успех спортивной тренировки и соревнования, т.е. создание *спортивного характера*.

Этот процесс осуществляется посредством систематического управления *состоянием и поведением* спортсмена в разнообразных условиях спортивной деятельности. Управление психическими состояниями и воспитание свойств личности оказываются

неразрывно связанными, соотносясь между собой как *действие* и его *результат*, Усовершенствованная система *самоуправления, саморегуляции*, как важнейшая *характеристика личности* спортсмена, позволяет ему полней реализовать глубоко скрытые *резервные возможности* как в тренировке, так и в соревнованиях. Необходимость управления, т.е. срочного *вмешательства в состояние* спортсмена *извне*, сохраняется *всегда*, но она сводится к минимуму для спортсмена с высоким уровнем развития спортивного характера.

Прежде чем раскрывать содержание *психологической подготовки* спортсмена следует заметить, что речь идет о подготовке человека к деятельности в *условиях необычных, неординарных*, как, собственно, нестандартна любая деятельность, где требуется *высшее мастерство, талант, систематический тяжелый тренинг и творчество*.

Человек активен потому, что испытывает потребность в эффекте от своих действий. Когда потребность удовлетворена возникает чувство компетентности, сопровождающееся удовольствием и радостью.

5. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе

1. Постановка далеко отставленных целей высокого порядка.

2. Формирование и поддержание установки на достижение успеха. Поэтому в плане мотивации спортсмена очень важно постоянно поддерживать и совершенствовать сформированную ранее установку на достижение успеха, на непрерывный рост, совершенствование и прогресс. Эта установка формируется с опорой на определенные свойства личности, в первую очередь, на честолюбие в его положительном значении.

3. Оптимальное соотношение поощрений и наказаний.

4. Развитие традиций команды.

5. Принятие коллективных решений.

6. Эмоциональность тренировочных занятий.

7. Особенности личности тренера.

6. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса

1. Отношение к спортивной деятельности вообще.

2. Отношение к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке.

3. Отношение к своим возможностям восстановления.

4. Отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям.

5. Отношение к качеству выполнения тренировочных заданий.

6. Отношение к спортивному режиму многопланово и включает в себя следующий ряд сторон этого отношения:

а) отношение к систематичности тренировок;

б) отношение к отдыху, к культурно-массовым мероприятиям;

в) отношение к восстановительным процедурам (баня, массаж, психорегуляция и др.);

г) отношение ко сну;

д) отношение спортсмена к питанию;

е) отношение к общежитию и быту на спортивных сборах;

ж) отношения к занятиям по психорегуляции и самовоспитанию.

7. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

Спортсмена необходимо психологически готовить к напряженным условиям деятельности. Без такой подготовки накопленное в течение месяцев тренировок может быть растеряно в последние минуты перед стартом. Психика, сознание человека, личность в целом не только проявляется, но и формируются в деятельности. Соревновательный опыт в спорте имеет особое значение, и лучшей школой психологической подготовки является именно участие в соревнованиях.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, ко-

торами обусловлены успешность и стабильность выступлений. Ее цели — адаптация к соревновательной ситуации вообще, совершенствование и оптимизация реактивности на специфичные экстремальные условия спортивных соревнований. Необходимые психические свойства и качества создаются на базе индивидуальных особенностей спортсмена.

Научные исследования и практика показали, что содержание психологической подготовки спортсмена к соревнованиям определяется специфическими чертами спортивного характера: спокойствием (хладнокровием), уверенностью в себе и боевым духом. Они не заменяют, а дополняют все другие черты в характере спортсмена. Эффект психологической подготовки более высок, когда воспитание сочетается с самовоспитанием, когда они дополняют друг друга. Процесс психологической подготовки спортсмена предусматривает два основных направления деятельности тренера как педагога, воспитателя: использование средств воздействия на спортсменов и обучение спортсменов методам самовоздействия.

8. Специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию

Наряду с психологической подготовкой спортсмена к соревнованиям вообще перед каждым конкретным соревнованием осуществляется специальная психологическая подготовка. Этот вопрос продуктивно разрабатывал Пуни А.Ц. (1969, 1979). В настоящем разделе представлены основные заключения этих разработок в их оригинальном виде.

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в нем. Состояние психической готовности к соревнованию, представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы:

Трезвая уверенность в своих силах.

Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели.

Оптимальный уровень эмоционального возбуждения.

Высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним влияниям (помехам).

Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена исходя из предполагаемых условий данного соревнования. Направленная организация сознания спортсмена заключается в том, чтобы создавать такое отражение предполагаемых условий предстоящего соревнования, которое вызвало бы положительное боевое отношение к выступлению в нем.

Процесс специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев. В состав системы входят следующие звенья:

сбор информации о предполагаемых условиях будущего соревнования;

правильное определение и формирование соревновательной цели;

формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях;

программирование предполагаемой (вероятной) соревновательной деятельности;

саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний.

сохранение и восстановление нервно-психической свежести. Это звено теснейшим образом связано с предыдущим. Но в данном случае имеются в виду особенности поведения спортсмена за какое-то время до соревнования, правильное построение режима дня.

Предсоревновательная тревога гнездится в глубинах подсознания и, чтобы ее нивелировать надо добраться до этих глубин, применяя дополнительные методики. Общий принцип методики формирования и совершенствования спортивного характера —

это воздействие как на сознание, так и на подсознание спортсмена с применением возможно большего количества приемов смешанного влияния на промежуточные компоненты управления его действиями и переживаниями. Ниже приводятся средства воздействия.

9. Процесс воспитания в системе психологической подготовки спортсмена

Убеждение и внушение — это воздействие на спортсмена извне. Их задача не только создавать нужные отношения и состояния, побуждать к действиям — непосредственным или отсроченным, вызывать переживания или волевые усилия тут же или какое-то время спустя, но и закладывать основу для самоубеждений и самовнушений. Воздействие извне формирует, совершенствует и корректирует систему саморегуляции. Воспитание и самовоспитание в спорте столь тесно переплетены, что разделять их можно только условно, на:

- лекции и беседы для спортсменов;
- косвенное внушение;
- гетеротренинг и релаксация;
- внушенный отдых.

10. Саморегуляция в структуре самовоспитания спортивного характера

Хороший педагог не просто обучает и воспитывает своих подопечных, но, в первую очередь, помогает им обучать и воспитывать самих себя. Именно эмоциональное самосовершенствование важно для психического здоровья.

Механизмы самоуправления заключены в блоке “Рефлексия”. Но базовыми, основными, определяющими его содержание являются самоотражение, самоотношение и саморегуляция. Иными словами, саморегуляция — это самостоятельное, целенаправленное и организованное изменение регуляторных механизмов сознания на уровне психических процессов, психофизических состояний и действий человека.

Саморегуляция в самосознании — это воля, направленная на волю же. В одном случае волевое усилие проявляется в организации и активизации структурных единиц других психических процессов: образов, понятий, переживаний, действий. В другом случае осуществляется самоконтроль волевых усилий и их самосовершенствование. Фактически саморегуляция самосознания выступает как бы верховным главнокомандующим в сознании человека, контролируя все его функции, включая и регулирующую.

Состояния и отношения человека всегда теснейшим образом взаимосвязаны. Состояния, как частные и ситуативные проявления отношений, определяются несомненно последними. Но, управляя своими состояниями, регулируя их характер и продолжительность, мы постепенно меняем и наши отношения, а система отношений — это характер.

Выше представлены пути формирования спортивного характера через коррекцию, изменение и совершенствование этих отношений педагогическими влияниями, так сказать, извне. Но самостоятельно и систематически делая это “изнутри”, спортсмен формирует у себя такие отношения, которые никакими внешними воздействиями не создать. Стремление к самосовершенствованию дало миру много различных психокультурных школ, религий, например, йогическую (*Верещегин В.Г., 1982*), дзэн-буддийскую, христианскую и др. Эти системы, рожденные мудростью веков, насыщены тончайшими наблюдениями, своими правилами и приемами саморегуляции и психорегуляции вообще.

Способы саморегуляции могут быть классифицированы по различным схемам и принципам. Предлагаемая нами классификация базируется на том, что сознательная саморегуляция — это контроль и изменение содержания и направленности сознания. Поэтому самым верным принципом надо признать учет объектов сознания. При грубом учете объектов сознания их можно разделить на две группы: внешние и внутренние. Внешние — это все многообразие окружающего мира. Внутренние — это наше “Я”.

Каждый человек создает концепцию своего “Я”, которая всегда тройственна: это “Я” физическое, “Я” духовное и “Я” социальное. Сложные переживания, возникающие в процессе отражения и самоуправления каждой из этих составляющих “Я”, есть большая часть процесса саморегуляции. Отсюда четыре группы способов саморегуляции психических состояний:

- 1) отключение-переключение;
- 2) контроль и регуляция тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры, темпа движений и речи, специальные дыхательные упражнения;
- 3) сюжетные представления и воображения, самовнушения;
- 4) варьирование целенаправлением.

Представленная классификация охватывает саморегуляцию на физиологическом уровне, на уровне психических процессов и состояний, на личностном и социальном уровнях.

Но в процессе достижения высот в любой деятельности саморегуляция требует специального совершенствования и системы. Освоение способов саморегуляции основывается на потребности спортсмена поднять как можно выше факторы, обеспечивающие и гарантирующие успех. Причем, полезность эта может быть как объективная, так и субъективная, надуманная, создающая лишь видимость гарантии, но тем не менее не бесполезная. Сюда относятся суеверия, талисманы, ритуальные действия.

Обучение способам саморегуляции психических состояний, равно как и использование их, должно подчиняться принципу удовольствия.

Очередной этап — это работа над сокращением времени, затрачиваемым на саморегуляцию, и максимальная ее автоматизация.

Наконец, на завершающих этапах совершенствуется способность предвосхищать возможность нарушения оптимума психического состояния, на основе чего еще до появления тревожных симптомов осуществляется такая психическая самоподготовка, благодаря которой отрицательные моменты не наступают вовсе, а, следовательно, и не возникает необходимость в регуляции.

11. Психорегулирующие средства восстановления в тренировочном процессе

Наиболее эффективными методами психореабилитации, получившими положительную оценку спортсменов при добровольном выборе и участии в наших сеансах в течение многих лет, явились описанные выше внушенный отдых и гипноз (с использованием специальных текстов внушений), а также их разновидности: вербально-музыкальная психорегуляция, сеансы перед сном и психобиоэнергетический транс.

12. Коррекция психического состояния с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям

В тех случаях, когда психологическая подготовка спортсмена не осуществляется систематически, на заключительном этапе подготовки к соревнованиям могут проводиться специальные мероприятия по коррекции психических состояний с целью укрепления его психологической защиты. Они проводятся по той же системе, с применением тех же методов, что и для систематической подготовки, но в более сжатые сроки и меньшем объеме.

13. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований

Весь процесс психологического обеспечения спортивной деятельности можно рассмотреть с позиций широкого термина “управление”. Однако в четвертой части нашей системы психологического обеспечения особо выделяем ситуативное управление.

В системе подготовки спортсмена большое значение имеет развитие самостоятельности, т.е. умение самостоятельно, без посторонней помощи решать все задачи, возникающие в период соревнований. Однако это не исключает необходимости управлять

состоянием и поведением спортсмена извне. Перед стартом, спортсмен не может не испытывать самых разнообразных воздействий, как случайных и неорганизованных, так и целенаправленных. Последние, несомненно, желательнее, поскольку они не только сами положительно влияют на спортсмена, но и уменьшают вероятность отрицательного проявления неорганизованных воздействий. В принципе спортсменом может управлять любой человек, вступающий с ним в контакт, но центральными фигурами в этом процессе являются тренер и психолог, а организационной формой — секундирование.

14. Практические рекомендации спортсмену в тренировочном процессе

1. Без психического напряжения нет продуктивной работы. С ростом результатов растет и психическое напряжение в тренировочном процессе. В пик тренировочной нагрузки вполне возможно временное психическое перенапряжение. Будет тяжело, но отнесись к этому спокойно, воспринимай это перенапряжение как положительный фактор, который после снижения нагрузки и восстановления определит рост спортивных результатов.

2. Помни, что в период психического перенапряжения интерес к тренировке резко снижается, уменьшается число положительных эмоций, возрастает число отрицательных переживаний. Компенсируй все это волевыми усилиями, заменяй в своих побуждениях “хочу” на “должен”. Иногда вспоминай о том великом счастье, которое принесет достижение цели и тебе будет легче перенести и выдержать этот период.

3. Чем выше психическое напряжение, тем будь более организован. Отрекись от всех мелочей, особенно от тех, которые дают тебе дополнительную нагрузку и мешают сосредоточиваться на тренировке.

4. Избавься от спешки и суеты. Планируй свои дела так, чтобы всегда был запас времени. Это поможет тебе сохранять в тренировке столь ценный нервно-психической потенциал.

5. Кто хорошо работает, тот должен и хорошо отдыхать — это особенно важно в период больших тренировочных нагрузок. Ведь к успеху ведет не только работа, но и активный, интересный отдых между тренировками. Не забывай его организовывать. Не майся от скуки и безделья в свободное время.

6. В период перенапряжения ты станешь более критичен и самокритичен. Сохраняй спокойствие даже, когда допустил ошибки, старайся всегда относиться к себе с уважением, достоинством и добротой. Анализируя ошибки, умерь чувства — пусть этим занимается разум.

7. Чем больше ты устал и чем выше психическое напряжение, тем меньше недостатков ты прощаешь окружающим тебя людям, особенно тренеру. Недостатки есть всегда и у всех, и конфликтен тот, кто этого не хочет понять. Так помни: чем твое перенапряжение выраженной, тем ты более конфликтен. Зная это, вноси своевременную коррекцию в свои отношения и поведение. Будь великодушен и терпим к человеческим недостаткам.

8. Если ты стал более обидчив, знай, что все это наносное, временное. Пойдет нагрузка на спад, пройдут и обиды. Не фиксируй на них свое внимание, будь выше их.

9. Контролируй и регулируй общение. Избегай общества, которое тебя тяготит. Уходи от разговоров, которые вызывают у тебя раздражение. Старайся встречаться с людьми, которые манерой своего общения успокаивают и ободряют тебя. И не спешి выставлять на людской суд рассказы, анекдоты, если это тебя возбуждает.

10. В период усталости не давай воли своим капризам, они всегда признак слабости. А хочется ли тебе демонстрировать свою слабость?

11. В перепадах настроения вспоминай, что твои союзники и друзья — это жизнерадостность и оптимизм. Сохраняй эти состояния как можно дольше. Не поддавайся грустным и злым размышлениям.

12. Не тяготись вынужденным ожиданием, это не приносит пользы. Заполни время интересными делами и мыслями. Не жди, даже если ожидаешь.

13. Старайся не замечать неприятных или даже болезненных ощущений в различных частях тела, которые могут возникнуть, когда ты тренируешься изо дня в день, как тебе кажется, на пределе твоих возможностей. Естественно, что в организме идет жесткая перестройка, которая должна привести к росту спортивных результатов. Рассматривай эти ощущения как положительный фактор, спокойно тренируйся дальше, будь твердо уверен, что предел твоих возможностей очень далек от того, что ты делаешь сейчас.

14. Всякий раз когда чувствуешь озабоченность, беспокойство, тревогу вспомни возникали ли эти состояния от тех же причин, когда ты не тренировался так много. Чаще всего ты обнаружишь, что раньше этого не было. Поэтому, ясно, что тревоги твои беспочвенны, поскольку обусловлены не ходом твоих дел и отношениями с людьми, а твоим состоянием, которое временно. Успокойся нагрузки уменьшатся, и все придет в норму.

15. Накопление психического напряжения, его куммуляция создает функциональную основу для возникновения сомнений в целесообразности продолжения усилий. Не поддавайся этим сомнениям, они удел слабых. Помни, что только сильные шли к цели без страха и сомнений, в полной уверенности, что все выдержат и победят себя. А за этим всегда следуют и другие победы.

15. Практические рекомендации тренеру в тренировочном процессе

1. Некоторая степень психического перенапряжения в пик тренировочной нагрузки — естественное следствие правильно построенного тренировочного процесса. Полное отсутствие признаков психического перенапряжения означает, что спортсмен мог бы выдерживать большую физическую нагрузку и более жесткий спортивный режим.

2. Если при привычной тренировочной нагрузке, далекой от максимума объема и интенсивности, у спортсмена наблюдаются явные признаки первой стадии психического перенапряжения (см. табл. 1), значит причины его надо искать в дополнительных факторах:

а) неблагоприятном психологическом климате для спортсмена в команде, (например, конфликт с кем-нибудь из членов коллектива либо длительное пребывание на сборах в отрыве от дома и семьи);

б) снижении мотивации например, отмена поездки на соревнования, в которых спортсмен очень хотел принять участие;

Таблица 1.

Стадия психического перенапряжения	Характерные признаки каждой стадии
Первая — нервозности	Капризность, неустойчивость настроения, внутренняя (сдерживаемая) раздражительность, неприятные, иногда болезненные ощущения в мышцах, внутренних органах.
Вторая — порочной стеничности	Нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятности.
Третья — астеничности	Общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сензитивность

в) появление конфликтной ситуации в личной жизни спортсмена (например, необходимость делить время между тренировками и подготовкой к экзаменам в школе, институте, аспирантуре; женитьба или замужество при определенных условиях могут явиться причиной такой конфликтной ситуации);

г) появление в системе ценностей спортсмена новой ценности, более значимой, чем спорт, или снижении ценности спорта в конкретной ситуации, (например, спортсмен получил квартиру, приобрел машину и занят ими и др.).

3. Тренер должен помнить, что при появлении признаков первой стадии перенапряжения требуют коррекции в основном отношения и поведение спортсмена, возможно даже его режим, но не тренировочная нагрузка. Спортсмен должен знать о необходимости пережить эти состояния и быть уверенным, что быстро восстановится в период снижения нагрузки.

4. При появлении признаков второй стадии перенапряжения тренеру необходимо пересмотреть запланированную тренировочную нагрузку и систему восстановления спортсмена.

5. Если обнаруживаются признаки третьей стадии психического перенапряжения, это означает, что тренер допустил грубые ошибки в подготовке спортсмена (т.е. в методике, организации, условиях жизни, питании, общении, отдыхе и т.д.). Спортсмен, прошедший третью стадию перенапряжения, редко возвращается в большой спорт. Длительный отдых и шадящий режим, необходимые ему после этого, смешают жесткие целевые установки, нарушают непрерывность подготовки к результату экстраклас-са и не позволяют спортсмену вновь мобилизоваться.

6. Когда в наиболее нагруженный период спортсмен категорически настаивает на том, чтобы пропустить тренировку, нельзя столь же категорически отвергать его желание. Конечно, разъяснением, властью, силой, угрозой и другими средствами можно заставить спортсмена тренироваться, но прежде надо решить, есть ли в этом необходимость. Возможно, это слабость, преодолеть которую нужно помочь спортсмену, вселив в него свою волю. А, если этот отказ обусловлен пределом этой переносимости, за которым период нервно-психического восстановления значительно возрастет, и из-за одной тренировки спортсмен не успеет подойти к старту свежим и отдохнувшим? Спортсмена зарекомендовавшего себя “лодырем”, к тому же с выраженной силой нервной системы, можно и заставить, а добросовестному труженику лучше всего предоставить возможность самому решать этот вопрос.

7. Чем старше и опытней спортсмен, тем большей самостоятельности он требует. Но далеко не каждый взрослый заслуживает доверия. Это создает конфликтную почву, на которой в период высоких нагрузок могут возникнуть эксцессы по любому поводу. С одной стороны, их надо предвидеть и по возможности предупреждать, с другой — уж коль конфликты возникают, позаботиться о том, чтобы они не служили плохим примером молодым спортсменам.

4.2. Специфика применения средств и методов психопедагогики в СБЕ

Анализ основных положений психопедагогики спорта подтверждает возможность и даже необходимость применения ее средств и методов в СБЕ, учитывая их специфические особенности, одной из которых

является то, что СБЕ в нашей стране никогда не имели государственного финансирования, в силу чего их развитие осуществлялось исключительно на условиях полного хозрасчета и самофинансирования. Это обусловило то, что даже сборные национальные команды по различным видам СБЕ имели весьма и весьма скромные штаты, включающие в себя порой только тренеров. Наличие же врача, массажиста и профессионального спортивного психолога всегда считалось непозволительной роскошью. При этом, если говорить о профессиональном кикбоксинге, то состав команды, как правило, ограничен тренером и одним или двумя спортсменами. Поэтому перечень методов психопедагогики сужается до тех воздействий, которые может освоить тренер и спортсмен и не использующие, как правило, весьма эффективные гетеротренинг и гипноз. Очевидно, что на вооружении в основном могут остаться методы убеждения, внушения, а также методы самовоздействия, включая аутогенную тренировку.

Таким образом, тренеру профессионального кикбоксера должен в одном лице совмещать функции менеджера, промоутера, врача-массажиста, психолога и даже водителя. Учитывая огромную нервно-психическую нагрузку тренера, а также то, что в отличие от спортсмена его восстановлением никто не занимается, применение некоторых средств и методов психопедагогики становится затруднительным, а иногда и невозможным. Так, даже при условии, что тренер владеет методикой применения гетеротренинга и гипноза, в заключительной фазе подготовки, когда его психическое напряжение переходит в напряженность, вряд ли эта методика окажет эффективное воздействие на спортсмена. Конечно, если есть возможность, то можно воспользоваться услугами психолога, знающего данный вид спорта. Но, как правило, приходится искать другие методы.

Основным препятствием и трудностью в тренировочно-соревновательном плане является отсутствие методик подготовки профессиональных спортсменов. Если для любительского кикбоксинга можно найти некоторую информацию в публикациях по боксу, то для профессионалов это является большой проблемой. Следует отметить, что чрезвычайная сложность профессионального кикбоксинга выдвигает высокие требования не только к нагрузочной части тренировочного и соревновательного процессов, но и ко второй не менее важной половине этих процессов, связанной с управлением процессами восстановления психических и физических состояний спортсменов, то есть с их психофизической реабилитацией.

На наш взгляд существует две группы причин, следствием которых является целый шлейф различных ошибок, как тренера, так и спорт-

смена. Первая группа причин носит концептуальный характер, вторая — методологический.

Концептуальные причины приводят, как правило, к стратегическим ошибкам в подготовке спортсмена, которые, в свою очередь могут служить причинами других ошибок. Такой причиной является изначальное разделение человеческого организма на две половины физическую и духовную (психическую) или на тело и сознание, то есть на материальное и нематериальное. Отсюда извечный спор материалистов и идеалистов — что первично? — Сознание или материя? В нашей стране эта борьба происходила с переменным успехом. До настоящего момента преобладала вторая точка зрения — “бытие определяет сознание”. Поэтому наверное и культуру двигательной деятельности нарекли культурой физической, то есть — телесной.

На наш взгляд обе точки зрения неправомерны, так как человек единое целое. И дифференциальный подход оправдан в науке, но не в воспитании человека. В спорте ошибочность такого подхода весьма ощутима. Ведь тренер выводит спортсмена на соревнования не по частям. Почему же психологическая подготовка отделена от других видов подготовки и осуществляют их разные специалисты? Но, как правило, психологическая подготовка осуществляется тренером в достаточной степени интуитивно. Так как подготовка тренера, имеющего высшее физкультурное образование, в области психопедагогики спорта высших достижений явно недостаточна, а спортивный психолог, знающий конкретный вид спорта, встречается крайне редко. Да и психотренинг в спорте выполняет обслуживающие функции, так же как и принцип сознательности и активности в физическом воспитании. То есть сознание направлено на развитие физических качеств и двигательных умений и навыков. А почему не наоборот? Ведь вовсе не обязательно, что в здоровом теле может оказаться здоровый дух, который тоже надо воспитывать.

Таким образом, основными задачами спорта является подготовка к труду и защите Родины. А спортсмен высшей квалификации нацелен только на результат, но спортсменов много, а победителями становятся единицы. Отсюда, наверное, и принцип — “победа — любой ценой!”, даже ценой собственного здоровья. Но даже чемпионы мира и Олимпийских Игр по завершении спортивной карьеры могут оказаться в проигравших, так как ни чем, кроме спорта они заниматься не умеют, а государство, во славу которого, они тратили свое здоровье, бывшие герои больше не интересуют. Ведь лозунг Олимпийских Игр — “Быстрее! Выше! Сильнее!”. Если бы к этому лозунгу прибавить всего одно

слово — “Осознание!” или “Умнее!”, то достижение гармонии стало бы более реально.

Тем не менее, с уверенностью можно сказать, что элитные спортсмены — наиболее духовно богатые люди нашего общества. Но психическое развитие они приобретают не в результате целенаправленной работы, а благодаря деятельности в экстремальных условиях и естественному отбору. Однако, по завершении деятельности в спорте высших достижений высокоразвитое сознание спортсмена не может сместить акценты для существования в обычных условиях..

Выше были приведены организационно-финансовые причины, ограничивающие применение практической психопедагогики в СБЕ высших достижений. Кроме того в литературных источниках, приведенных выше, имеются упоминания о весьма эффективных методах древней психопедагогики, используемых в различных боевых искусствах Востока, проверенных временем и имеющих как общие черты с современными методиками, так и ряд преимуществ по сравнению с ними. Эти преимущества заключаются в том, что наряду с самовоздействием на сознание и подсознание в статическом положении медитирующего, в арсенале восточных учений имелись психотехники динамической медитации, постепенно подводящие к контролю и управлению психикой во всех жизненных ситуациях, включая и такие сложные, которые возникают в процессе единоборств. Наиболее ярким примером психофизического метода является такой вид китайского ушу, как тайцзицюань. Причем, переходным методом между статическим и динамическим методами медитации можно считать гимнастику поз индийской хатха-йоги и даосской даоинь. Простейшим видом динамической медитации является буддийская медитация на шагах или “прогулочная” медитация.

В связи с этим необходимо пояснить, что мы понимаем под термином “медитация”, который используется многими авторами в трудах философской, исторической, психологической, педагогической и мистической направленностей.

4.3. Медитация

Английское “meditation” буквально переводится как “размышление”, что не в полной мере соответствует значениям санскритского “дхьяна”, палийского “дьяна”, китайского “чань”, японского “дзэн”, обозначающих одно и то же явление. На наш взгляд, в русском языке есть более точное значение этого термина — “созерцание”, то есть — “созерцанием” или — с зеркалом”. Впрочем, определить одним словом та-

кой феномен весьма затруднительно, а может и невозможно. Только в сборнике “Измененные состояния сознания” (1963), изданном в США и ряде других стран, приведена библиография, содержащая около тысячи наименований (*Гримак Л.П., 1989*). Основоположник аутогенной тренировки И. Шульц считал, что разработанная им аутогенная медитация является ее (аутогенной тренировки) высшей ступенью. Выполнение последнего седьмого упражнения аутогенной медитации может привести к катарсису-самоочищению и аутогенной нейтрализации (*Панов А.Г., Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А., 1973*).

Существует большое число медитационных техник: техника дзэн, техника тантры, техника йоги, суфийские техники, техники христианства, ислама, хасидского иудаизма. “Сто двенадцать методов вхождения внутрь доступны уже на протяжении десяти тысяч лет. К ним не добавит ни одного метода” — говорит наиболее авторитетный мастер медитации двадцатого века Бхагван Шри Раджниш — Ошо (1993, 1994). Он говорит, что определить метод медитации можно только опытным путем по субъективным ощущениям. Больше того, чтобы воспринять какой-либо из методов, необходимо созреть духовно, а наступление духовной зрелости, в отличие от половой, не поддается прогнозированию. Она может наступить в 17 лет, может — в 30 или 70, а может и не наступить никогда.

У нас нет оснований сомневаться в словах Ошо, но в связи с этим возникает вопрос о соотношении аутогенной тренировки, самогипноза, аутогенной медитации, идеомоторной тренировки, репродуктивной тренировки и других видов самовоздействия на психику с восточными видами медитации? При ближайшем рассмотрении оказывается, что все современные методы самовоздействия по сути своей являются соответствующим образом обработанными вариантами восточной медитации. Чтобы убедиться в этом, можно ознакомиться с публикацией Лу Куан Ю (1994), в которой достаточно подробно представлены различные методы йоговской, буддийской, даосской и других видов медитации.

Следует однако отметить, что методы отечественной психорегуляции являются адаптированными вариантами только одного направления восточной медитации — медитации концентрации или остановки (самадха) или так называемой активной психорегуляции. При этом направление випассана-медитация (ВМ), являющееся сердцевиной буддийской психотехники оказалось невостребованным (“випассана” — досл. перевод “что вижу”). Очевидно, что основной причиной является идеологизация нашего общества. Так, Шульц, использующий в своей аутогенной медитации один из способов “пассивной концентрации” был подвергнут критике в публикации А.Г. Панова с соавт. (1980): “Психо-

аналитическая концепция Шульца с его пониманием “трехслойной” структуры личности делает вторую ступень аутогенной тренировки по Schultz-Luthe методологически неприемлемой для материалистической психотерапии”.

Л.П. Гримак (1989) пишет: “Это не значит, разумеется, что, решая такого рода проблемы, можно ослабить нашу повседневную идейнополитическую бдительность. Как уже отмечалось, сегодня йога, дзэн-буддизм и другие восточные религиозно-философские учения нередко выступают в качестве элементов буржуазной контркультуры — и как один из идейно-психологических источников религиозного модернизма, и как фактор культурной экспансии буддизма”. Однако далее Л.П. Гримак (1989) все-таки дает медитации право на существование, признавая на основе объективных методов исследования ее практическую значимость. При этом констатируется, что концентрация внимания приводит к психической иммобилизации, “способствует восстановлению нервно-психических функций человека, оставляя после себя ощущение свежести, внутреннего обновления и радости бытия”.

В целом отечественные авторы, затрагивающие тему медитации и, как правило, не являющиеся практиками, сходятся в одном — медитация имеет право на жизнь при условии очищения ее от налета мистицизма, религиозности и прочих веяний, противоречащих материалистическому пониманию жизни. В связи с этим нелишне заметить, что миллионы людей в течение тысячелетий практикуют те или иные методы медитации, не обращая внимание на мнение ученых мужей.

Кроме того, при ближайшем рассмотрении оказывается, что, например, учение Гаутамы из рода Шакьямуни (Будды) и очищать то не от чего по той простой причине, что никакой мистики и религии в этом учении нет. Имеется только утверждение о том, что в жизни человека имеют место страдания, которых можно избежать, и приводится путь их преодоления, состоящий из восьми ступеней или “срединный” путь, в котором первые три ступени содержат общечеловеческие морально-этические нормы и правила; следующие три ступени имеют отношение к практике медитации и последние две ступени говорят о правильном понимании и правильном мышлении и ведут к мудрости. Таким образом, учение Будды представляет собой практический путь самосовершенствования человека. Однако внешняя простота этого учения является кажущейся и каждая ступень срединного пути требует глубокого осмысления (Гагонин С.Г., 1996). В дальнейшем это учение обросло тысячами томов философской и религиозной литературы, сам Будда согласно некоторым направлениям буддизма был обожествлен.

Следует отметить, что некоторые направления буддизма не занимались философствованием и видели главную ценность учения в его практических методах медитации, что и обозначено в названии одного из таких направлений — “чань(дзэн)-буддизм” или медитативный буддизм. Считается, что другое направление, относящееся к южной ветви буддизма — “тхеравада” или “учение старейшин”, сохранило и донесло суть учения до наших дней без изменений (*Корнфилд Д., 1993*).

Мы не случайно подходим к буддийской медитации все ближе и ближе. Дело в том, что практика аутогенной тренировки оказалась не приемлемой для спортсмена высокой квалификации в качестве средства психической реабилитации в период, когда психическое напряжение граничит с напряженностью. В это время в состоянии существенного психофизического утомления повторение вербальных формул либо приводило к противоположному результату, либо оказывалось невозможным. Более приемлемой оказалась русская версия ментального тренинга профессора Л.Э. Унесталы (1988, 1993), разработанная в 1990—1991 годах (*Бундзэн П.В., 1994*). Но в состоянии психической напряженности спортсменов, как правило, засыпал и от этой методики также пришлось отказаться. Наиболее эффективным оказалось применение буддийской випасаны медитации традиции тхеравады (*Гагонин С.Г., 1996*).

Естественно, что выбор метода для нас оказался не случайным, а результатом двадцатилетних занятий каратэ, а затем ушу. В силу того, что информация по интересующим нас вопросам, связанным с методами психотехники, была весьма скудной, процесс поиска подходящего метода растянулся почти на пятнадцать лет. За это время были опробованы методы дзен (*Suzuki D.T., 1973*), даосский метод применительно к упражнениям тайцзицюань, различные методы цигун при непосредственных занятиях с китайскими преподавателями ушу Лян Шаоцань и Чень Жуцин, аутогенная тренировка по методу Шульца (*Панов А.Г. с соавт., 1980*).

Наше отношение к аутогенной тренировке, высказанное выше, можно дополнить тем, что данные методики вполне приемлемы для лиц, не связанных с экстремальными видами деятельности на фоне существенного психофизического утомления.

В трудах *Suzuki D.T.*, являющегося крупным специалистом в области дзэн-буддизма и боевых искусств Востока мы встретились, как оказалось, с укороченными вариантами медитации, заключающимися, в основном, в концентрации внимания на цикле дыхания. Однако в работе другого специалиста в дзэн-буддизме, являющегося практиком медитации, — Тхить Нят Ханя (*пер. с англ. Гаврилова А.В., 1992*), посвященной “Сутре полного осознания дыхания”, приводятся мето-

ды медитативной практики, основанной как на концентрации или сосредоточении (остановке) ума, так и на осознании (наблюдении) психических процессов, что в основном совпадает с методом ши-куан (шицуань), относящимся к направлению китайской Махаяны, учителя Ши И (*Лу Куан Ю, 1994*) и методами Тхеравады палийского канона, приведенных в трудах практиков медитации Д. Корнфилда и Д. Голдстейна (1993), а также Ошо (1993). Следует отметить, что известный американский будолог Э. Конзе в своей работе “Буддийская медитация” (1993), основанной также на Сутре полного осознания дыхания, признает, что “методы буддийской медитации в настоящее время менее плодотворны, чем в прошлом. Поэтому должно приветствоваться развитие других методов улучшения ментального здоровья. Но, тем не менее, было бы ошибкой предполагать, что современный мир обладает всем необходимым для достижения этого”.

Анализ применения китайских методик на основе цигун показал, что данные методики требуют весьма серьезной предварительной подготовки, так как концентрация внимания осуществляется на циркуляции субстанции ци в начале по малому кругу (переднему и заднему средним каналам), но до открытия этих каналов может пройти несколько месяцев или даже лет после того, как вы начали заниматься даосской медитацией (*Лу Куан Ю, 1994*), весьма похожей на буддийскую медитацию концентрации. Отличительной чертой является то, что наряду с естественным (буддийским) типом дыхания используется и правильное или обращенное (даосское) дыхание, когда во время вдоха передняя брюшная стенка опускается, а во время выдоха — поднимается.

Следует отметить, что весьма существенной отличительной чертой буддийской медитации осознания является то, что концентрация внимания, как правило на естественном цикле дыхания, играет вспомогательную роль. Основой же является наблюдение психических феноменов в организме медитирующего, происходящих в настоящем моменте (*Корнфилд Д., Голдстейн Д., 1993; Корнфилд Д., 1993; Ошо, 1993*). Подчеркиваем — только наблюдение, но ни в коем случае не самовнушение.

“Медитация — европейский термин, охватывающий одновременно три различных понятия, всегда четко разграничиваемых буддистами, то есть *внимательность, сосредоточенность и мудрость*” (*Конзе Э., 1993*).

В связи с этим следует напомнить об усилении в концентрации внимания или сосредоточения, которое должно быть довольно-таки тщательно сбалансировано, так как излишнее рвение в работе с психикой может привести к диаметрально противоположным результатам. Весьма интересен подход Ошо, который предлагает смотреть на медита-

цию не как на серьезную активность: медитация — это переживание неактивности, радости, веселья: “Ум очень серьезен, а медитация абсолютно несерьезна... Это подобно игре... искренней, но не серьезной. Это совсем не похоже на работу: это больше похоже на игру”. По его мысли медитация не имеет ничего общего с какой-либо религией, являясь по существу мирским феноменом (*Свами Сатъя Ведант, 1993*). При этом методология медитации такая же как методология науки, а один из главных методов — наблюдение. Только наука открывает объективный внешний мир, а медитация — субъективный внутренний мир. Так же как в науку, в медитацию нельзя входить с верованием. “Вы должны отложить в сторону свою идеологию. Как бы красиво она не выглядела, какой бы систематической она ни выглядела, как бы вы ни устроили и ни украсили ее психологически, вы должны устранить ее и всмотреться вглубь. В этом весь метод медитации, осознания, бдительной настроенности и внимания” (*Ошо, 1994*).

Существует другой диаметрально противоположный взгляд на веру, как на отправную точку всех видов духовной жизни, как на “доверяющее согласие с доктриной, которая не подтверждается тотчас же посредством доступного, ясного, основанного на фактах доказательства” (*Конзе Э., 1993*). Однако в отличие от христианства, иудаизма, ислама в буддизме объектами веры являются не сверхъестественные феномены, а (согласно традиции Тхеравады) Будда, как человек достигший состояния просветления, Дхарма, как учение о срединном пути, Сангха, как сообщество святых, реализовавших учение и также достигших просветления. При этом “в размышлениях о трех драгоценностях (внимательность, сосредоточенность, мудрость) вера подчиняется внимательности, и они представляются довольно трезвыми и сдержанными и не содержат большого эмоционального пыла” (*Конзе Э., 1993*).

Учитывая то, что воспитание в нашей стране носило атеистический характер, фактор религиозной нейтральности также имел немало важное значение в подборе методики психотехники. Таким образом, основные требования, предъявляемые нами к методам психической реабилитации спортсменов СБЕ высокой квалификации, можно сформулировать следующим образом:

1. Достоверность (включая отсутствие религиозно-мистических инсинуаций).

2. Надежность (подтверждение практической эффективности).

3. Доступность (наличие руководств и описаний).

4. Возможность применения в СБЕ.

5. Возможность самовоздействия.

6. Универсальность.

Этим требованиям в полной мере может соответствовать медитация осознания, которую в современной литературе называют “випассана-медитация” (Голдстейн Д., Корнфилд Д., 1993; Корнфилд Д., 1993).

4.4. Методология випассаны-медитации

Определение: Медитация — это процесс и метод самовоздействия на *сознательный, подсознательный и бессознательный* уровни управления организмом с целью совершенствования *свойств личности, включая ее направленность, способности, характер и темперамент*. Отличительной чертой випассаны-медитации является концентрированная осознанность, благодаря чему достигается проникновение в сущность (инсайт).

Випассана-медитация (в дальнейшем — ВМ), являясь одним из видов медитации, может быть с полным основанием отнесена к методам психотерапии, психогигиены, психопедагогики. В том числе ВМ может решать проблемы психореабилитации. В любом случае методика ВМ требует обучения, то есть наличия учителя или педагога и ученика. В связи с этим необходимо определить отношение к випассане-медитации, а также требования к педагогу и ученику.

Отношение к ВМ, в первую очередь, подразумевает отношение к ней как к методу, *находящемуся вне религий* и носящему сугубо индивидуальный — интимный характер. Поэтому, если метод оказывается неэффективным, от него отказываются и ищут другой метод. Но, если вы почувствовали, что данный метод — для вас, к нему надо относиться как к пути, имеющему начало, но не имеющему конца. Не случайно все боевые искусства Востока, имеющие медитативную основу, получили приставку “до” — “путь”, который может иметь промежуточные пункты (цели), но не имеет конечной остановки. В этом коренная особенность “игры”, называемой медитацией осознания или прозрения.

Требования к тренеру-преподавателю (учителю): Педагог ВМ должен быть не только теоретиком, но обязательно и практиком медитации, так как во время обучения наряду с передачей знаний о методе и его обоснованием необходимы совместные практические занятия, которые могут иметь место и в дальнейшем, особенно, в предсоревновательном и соревновательном микроциклах. Во всяком случае до тех пор, пока спортсмен высокой квалификации нуждается в личном тренере, немаловажным фактором их совместной успешной деятельности могут служить совместные медитативные занятия. Однако педагог

должен помнить о том, что медитация это такая сфера, в которой не может иметь место принуждение.

Требования к спортсмену (ученику): Необходимо помнить о том, что сомнение и доверие это две стороны одной медали, но, если вы преодолели свое сомнение по отношению к тренеру (учителю), к методике и начали сотрудничество, то сомнению не должно быть места. Если есть сомнение, то не может быть содружества, особенно в спорте высших достижений, когда тренер и спортсмен должны составлять единое целое. Тем не менее, не следует забывать, что сотрудничество должно быть творческим. Это значит, что тренер и ученик должны идти своим путем, никого не имитируя, так как оригинал всегда лучше, чем копия.

Описание методики ВМ. Методика разработана на основе двух сутр Гаутама Будды — “Сутры полного осознания дыхания” и “Сутры четырёх основ осознанности” с использованием материалов Тхить Няч Ханя (1992), Ошо (1993, 1994, 1996), Корнфилда Д., Голдстейна Д. (1993), Лу Куан Ю (1994), Горбунова Г.Д. (1986, 1994), Гагонина С.Г., Лукоянова В.В. (1995), Гагонина С.Г. (1996), а также на основе личного практического опыта работы со спортсменами различных специализаций и квалификаций. Методика имеет универсальный характер и может применяться людьми разного возраста и пола.

Мы считаем, что стремление к медитативной деятельности может носить *неосознанный характер, обусловленный рефлексом свободы и рефлексом цели*, а точнее их балансом. Сознательное использование каких-либо методов медитации говорит о психической культуре личности и должно поощряться и развиваться квалифицированным педагогом. ВМ способствует тому, что человек становится мудрее и приводит к пониманию того, что его свобода находится внутри, а не снаружи, и обретение ее зависит во многом от правильного целеполагания.

Реализации стремления к свободе может помочь понимание одного из принципов СБЕ “единства и гармонии противоположностей” (Гагонин С.Г., 1996) в части *сознательного регулирования общественного и индивидуального (развитие сознания)*. А именно: тренер должен понимать, что социальная деятельность спортсмена должна быть сбалансирована возможностью к уединению, то есть спортсмен должен иметь свое жилье, а на сборах располагаться в отдельном номере (“мой дом — моя крепость”), иначе достижение им высоких результатов будет весьма проблематичным. Возможность к уединению в значительной мере будет способствовать эффективности ВМ.

Прежде чем приступать к практическим занятиям ВМ, преподаватель должен ознакомить ученика с теоретическими положениями. Ос-

новой метод — метод слова. Методические приемы: лекция, беседа, рассказ, убеждение, внушение. Необходимо вкратце сообщить историю вопроса, философские, теоретические и психофизиологические аспекты, изложенные выше.

Очень важным фактором успешного осуществления ВМ является соблюдение практикующим **морально-этических норм и правил**, принятых в обществе и носящих общечеловеческий характер. Учитывая то, что у человека психические проявления подчиняются таким уровням управления как *сознание, личность и деятельность*, уже на этом этапе обучения преподаватель может воздействовать как на *сознательный, так и подсознательный и бессознательный* уровни управления. Таким образом, морально-этические нормы могут быть восприняты через сознательный уровень управления, характеризуемый как *взаимосвязь общественного и индивидуального (социализация)*, а также на подсознательном уровне в дремотном или гипнотическом состоянии, реализуясь затем как *вид психологической установки*. На бессознательном уровне морально-этические нормы могут быть обусловлены *безусловно-рефлекторной основой общительности человека (подражательный и групповой рефлекс)*. Ученик должен усвоить, что любой неблагоприятный поступок на основе закона причинно-следственных связей создает в его психике внутренний конфликт, реализуемый на *личностном и интегративном* уровнях и могущий привести к нежелательному *результату*.

Методика ВМ применима в любых жизненных ситуациях, включая экстремальные, но применение ВМ в целях психической реабилитации и на начальных стадиях обучения требует комфортных условий, позволяющих свести отвлекающие факторы к минимуму. Различают ВМ в статических положениях и динамическую ВМ.

4.4.1. Випассана-медитация в статических положениях

Одним из основных положений тела при проведении статической ВМ является положение сидя на низкой скамейке или подстилке толщиной 10—15 см. Ноги скрещены под тазом. При этом, таз и колени образуют опору в виде равнобедренного треугольника (Предпочтительными являются позы лотоса или полу-лотоса). Кисти рук на бедрах, левая ладонь на тыльной стороне правой кисти. Спина и шея выпрямлены, голова слегка наклонена вперед. Кончик языка касается неба у верхних резцов, глаза полузакрыты. Мышцы тела расслаблены. Дыхание естественное. Детали положения тела подбираются эмпирически

и длительность нахождения в позе постепенно увеличивается от 10 до 60 минут. Такое положение тела способствует развитию статической пассивной гибкости в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также статической выносливости мышц, образующих корсет для позвоночного столба. Хочется еще раз подчеркнуть важное значение правильного положения позвоночника. На Востоке существовало убеждение, что все болезни человека происходят из-за неправильного положения спины. Не разделяя телесное или духовное, китайские учителя утверждали, что силой мысли можно выпрямить спину и, напротив, прямая спина выпрямляет мысль. Исходя из концепции восточной медицины, задне-срединный меридиан иначе называется каналом контроля. Этим также подчеркивается особая важность положения позвоночника, по которому проходит задне-срединный меридиан.

Цель ВМ: Способствовать реабилитации психики человека (спортсмена).

Задачи ВМ:

1. Нормализовать и развивать *саморегулирующую функцию самосознания (рефлексии)* путем нейтрализации (обнуления) *функций самоотношения и самооценки*.
2. Развивать *функции волевого усилия и произвольного внимания активной целенаправленности сознания (регуляции)*
3. Способствовать очищению сознания путем постепенной нейтрализации *ощущений, восприятий, памяти, мышления, эмоций и чувств*.

Методы и методические приемы ВМ:

1. Самонаблюдение.
2. Метод ментальных отметок.

Объекты самонаблюдения: Ощущения в теле, образы, вторичные образы, представления, мысли, понятия, эмоции (переживания), чувства (переживания).

Дозировка: 10—60 минут, в некоторых случаях 180 минут и больше.

Организация:

1. Индивидуальные занятия.
2. Групповые занятия.
3. Самостоятельные занятия.

Инструкции по ВМ: Самонаблюдение феноменов психики должно осуществляться абсолютно беспристрастно, не вовлекая *мышление* в анализ происходящего.

Метод ментальных отметок заключается в том, что на начальном этапе медитации возможна мысленная фиксация доминирующих объектов наблюдения. При этом также нельзя вовлекать *мышление, память* в анализ отмечаемых моментов.

Концентрированная осознанность подразумевает наличие доминанты, на которой концентрируется внимание внутреннего наблюдателя. Как правило в ВМ такой доминантой является процесс дыхания. Однако возможно появление каких-либо психических феноменов, которые могут становиться временными доминантами внимания. Концентрированная осознанность подразумевает внимательное наблюдение того, что есть в настоящем моменте.

Констатирующее внимание проявляется в наблюдении объектов как они есть, без установки на выбор и сравнение без переживаний и оценивания. Это равномерная осознанность, чуждая искажениям, предпочтениям и вмешательству в процесс. “Не суди!” и “здесь-и-теперь” его основные установки.

Осознанность дыхания практикуется удержанием внимания на движении передней брюшной стенки в такт с фазами дыхания (вдох, выдох, пауза). При этом не следует навязывать дыханию другой режим, так как это не дыхательное упражнение. Следует отключить воображение, представление и визуализацию процесса дыхания. При этом возможны ментальные отметки “подъем-опускание”, “внутри-наружу”, “вдох-выдох”. Однако удержанию внимания на выбранном объекте будут препятствовать различные отвлекающие факторы в виде ощущений, образов, мыслей, чувств, эмоций, концепций и пр. При этом, некоторые из перечисленных факторов могут оказаться весьма сильными. В этом случае на помощь могут прийти ментальные отметки того или иного отвлекающего фактора, после чего внимание мягко возвращается к дыханию. Дело в том, что человеческая психика, как показывает опыт, обладает таким свойством, что через несколько возвращений к отвлекающему фактору, он может исчезнуть, но не исключено, что возникнет другой, с которым повторяется та же операция. Таким образом происходит постепенное “отсечение” мешающих факторов и достигается однонаправленность внимания. Но не исключено появление очень сильного фактора, например, болевое ощущение или чувство страха, или чего-нибудь другого, от чего “отключиться” не удастся. В этом случае можно говорить о временной или дополнительной доминанте, на которую происходит переключение внимания. При этом восприятие происшедшего должно быть абсолютно нейтральным и бесстрастным.

Для того чтобы более наглядно разобраться с механизмом медитации, обратимся к схеме “Уровни управления в организме и поведении спортсмена” (рис. 9) (Горбунов Г.Д., 1986). Начнем с *сознательного уровня управления*, где разные характеристики сознания при ВМ играют различную роль.

Значение РЕГУЛЯЦИИ, РЕФЛЕКСИИ, РАЗВИТИЯ СОЗНАНИЯ при ВМ: Известно, что *саморегуляция* в сознании человека играет определяющую контрольно-регулирующую роль. При ВМ *саморегуляция* регулирует степень *волевого усилия*, направленного, в свою очередь, на регуляцию *представлений, восприятий, воображения, переживаний*, определяя динамику *эмоций и чувств*. *Самоотношение и самооценка* определяют, что в процессе *развития сознания* произошла его *социализация*, которая на время ВМ должна быть “снята” с сознания как снимается одежда с тела. Кроме того *саморегуляция* контролирует *произвольное внимание*, придавая ему необходимую бдительность и концентрацию и направляя на наблюдение внутренних психических процессов. Таким образом, если оперировать понятиями современной психологии, *самосознание (рефлексия)* при ВМ выполняет роль внутреннего наблюдателя.

ОТРАЖЕНИЕ при ВМ должно быть как в идеальном зеркале. Вся *совокупность знаний* должна быть отключена, способствуя адекватному *восприятию* действительности.

Ощущения, которые наблюдаются во время ВМ, можно классифицировать в соответствии с анализаторами, через которые организм получает информацию. Это могут быть звуки, запахи, зрительные *ощущения, ощущения* в теле. Как говорилось выше для ВМ обычно выбирается место, где отвлекающие факторы в виде звуков, запахов и пр. сведены к минимуму. Освещение минимальное, глаза полужакрыты, тело неподвижно. И тем не менее какие-то звуки, запахи и зрительные образы могут присутствовать. В этом случае производится регистрация в виде ментальной отметки, например “слушание”, “запах”, “видение” и внимание опять возвращаются к передней брюшной стенке — “подъем”, “опускание”. При этом терминология ментальных отметок не имеет принципиального значения. Главное — это не вовлекаться в мыслительный процесс анализа природы, характера, интенсивности регистрируемого *ощущения*. Как правило на начальном этапе наибольшее количество *ощущений* связывается с мышцами, суставами, кожей, внутренними органами. Они могут проявляться как жжение, сдавливание, судороги, вибрации, боль различной интенсивности и оттенков, зуд и пр. В этом случае также делаются ментальные отметки: “жжение”, “зуд”, “вибрация”, “мурашки”, “боль” и пр. Весьма вероятно, что какое-либо ощущение станет настолько интенсивным, что вернуть внимание к циклу дыхания будет проблематично. То есть налицо образование “временной доминанты”. Тогда внимание полностью концентрируется на данном объекте вплоть до его полного исчезновения, после чего фокус внимания смещается к циклу ды-

хания. Один из современных мастеров ВМ Сунлун-Саядо считает, что концентрация на сильных болевых ощущениях весьма полезна, так как может достичь довольно-таки высокой интенсивности. При этом желательно сохранять неподвижность и не изменять позу (Корнфилд Д., 1993). Следует отметить, что концентрация внимания на болевых ощущениях показала свою пригодность при проведении ВМ квалифицированными кикбоксерами. Как правило такое интенсивное ощущение достаточно быстро отступает, и появляется возможность вновь переключить внимание на дыхание.

Иногда сознание спортсмена может начать предаваться *дискурсивному* или *ассоциативному мышлению*, что вполне естественно, но и, в то же время, может представлять определенную опасность особенно непосредственно перед соревнованиями. Как говорится, спортсмен может “перегореть”. Иногда мыслительный процесс начинает уводить сознание в область планирования предстоящего боя или анализа прошедшей тренировки, или уровня своей подготовленности, выстраиваясь в “стройные” концепции и заключения. В любом случае, как только вы это осознали, следует сделать отметку “думанье”, “планирование”, “блуждание”. Иногда присутствие таких *мыслей* осознается в самый момент их возникновения, иногда — уже в полном их развитии. Порой сознание спохватывается, когда мысль полностью исчерпала себя. В любом случае нет никакой необходимости в борьбе или конфликте с *мыслительным* процессом, просто необходимо отметить его, в какой бы момент не произошло осознание.

Иногда сознание оказывается в затруднении перед избытком появляющихся ментальных объектов и не может определить доминанту. В таком случае отмечается данный тип затруднения или неопределенности и происходит возвращение к дыханию, которое всегда присутствует и поэтому является основной доминантой.

Возникающие *мысли*, как правило, тесно связаны с другой функцией сознания, называемой *отношение* — это *эмоции и чувства*. В этой связи очень важно запомнить одно из правил ВМ — отношение к приятным жизненным моментам должно быть без привязанности, к неприятным — без отвращения, к нейтральным — без апатии. В случае выхода на передний план *беспокойства, волнения, интереса, досады, гнева, страха, грусти, счастья* и пр., сделайте их тоже объектами осознания. В противном случае, если отсутствует осознание, они могут стать подсознательными фильтрами *личностного уровня управления*, когда *восприятие*, а следовательно и *деятельность* попадают в зависимость от *эмоциональных и чувственных искажений*.

В руководствах по ВМ упоминается о необходимости быть бдительным по отношению к возникающим пяти препятствиям: *желанию, сомнению, беспокойству, отвращению и сонливости*. Предлагается также схема осознания, что и с другими помехами, то есть делается ментальная отметка “желание”, “сомнение”, “беспокойство” и пр. Но, если эти *чувства* окажутся достаточно сильными, возможно само отождествление с ними и тогда они становятся хозяевами. Чтобы не допустить такого развития событий, следует полностью переключиться на этот объект и пристально, но отстраненно его исследовать. Тогда существует возможность увидеть, что *чувства и эмоции* ни что иное, как *мысль и* сопровождающее ее *отношение*, которые преходящи и бессущностны.

Иногда, при более внимательном исследовании мы можем также увидеть, что за кулисами *желания, сомнения, беспокойства, гнева* и пр. действуют либо бессознательный уровень управления в лице *безусловных рефлексов: влечение к сохранению вида, влечение к сохранению индивида, стремление к деятельности, стремление к общению* или подсознательный уровень управления в виде ошибочных *психологических установок*. Как правило, понимания всей цепочки сложного психического процесса бывает достаточно для того, чтобы выйти из под его влияния и вернуться к осознанию процесса дыхания.

Весьма важным фактором медитационной практики является один из компонентов *саморегуляции и регуляции* — *импульс волевого усилия* или *интенции (намерения)* к какому-либо действию. Осознание *интенций* — это достаточно высокий уровень медитативной практики. При ВМ в положении сидя перед изменением положения тела или какой-либо его части, при сглатывании, открывании глаз возникает *намерение*, которое не всегда имеет форму мыслей или слов. Поэтому нет необходимости подыскивать соответствующие обозначения, просто необходимо осознать *волевой импульс* сделать что-то. Констатируя *интенцию* мы начинаем понимать закон причинно-следственных отношений между *психикой и телом* на более тонком уровне, что может способствовать более эффективному их (*психики и тела*) управлению в любых жизненных ситуациях.

В заключение описания метода ВМ можно привести инструкцию одного из мастеров медитации Джозефа Голдстейна “Утопающий ум” (1994): “Когда концентрация достигает большой интенсивности, появляется вероятность того, что ум войдет в приятное мечтательное состояние... Не поддавайтесь этому. Бдительно сохраняйте трезвое, бодрое состояние, не допускайте того, чтобы состояние осознанности теряло фокус... Добивайтесь непрерывности ясного внимания”.

Результат ВМ проявляется в том, что, благодаря очищению и нормализации таких процессов *сознания*, как *отражение* и *отношение*, достигнутых благодаря *взвешенному волевому усилию* и *констатирующему вниманию*, происходит очищение *подсознания* и нормализация *бессознательного уровня управления*, что адекватно *восстановлению психических функций* организма.

Опыт работы со спортсменами высокой квалификации показывает, что ВМ способствует формированию *характера* (особенно смелость, мужество), *направленности личности*. ВМ способствует проявлению как *общих способностей*, связанных с духовными проявлениями *личности* (живопись, поэзия, музыка), так и *специальных способностей* или *качеств*, которые наиболее трудно поддаются развитию обычными методами — быстроты, координации движений, скорости релаксации и пр.

Особенностью ВМ является то, что медитация в статическом положении является только первым шагом в процессе самосовершенствования психофизической культуры личности. В дальнейшем, по мере развития *внимательности*, *наблюдательности*, *концентрации* и *осознанности*, происходит постепенное включение метода ВМ в различные виды двигательной деятельности, начиная с “прогулочной” ВМ и далее, на основании принципа “от простого к сложному через еще более сложное”, выполнение специальных комплексов психофизических упражнений по программе, реализация которой осуществляется в течение всей жизни человека (табл. 2).

Пояснения к таблице:

1. В детском возрасте ВМ осуществляется в основном в статических положениях и при обучении комплексам различных видов СБЕ, из которых наиболее предпочтительными можно считать ката каратэ-до или таолу чаньцюань ушу, рекомендованным видом деятельности можно определить обучение таким видам борьбы как дзюдо и айкидо.

2. В юношеском возрасте наряду с методическими приемами ВМ в статических позах и комплексами психофизических боевых упражнений можно рекомендовать как методический прием деятельности

Таблица 2.

Возраст, лет	Методические приемы			
	Медитация в статич. положен.	Формальные комплексы	Поединок с огранич. контакт.	Поединок с полным контактом
Детство (4—12)	+	+	+	
Юношество (13—18)	+	+	+	
Зрелость (19—35)	+	+	+	+
Средн. возр. (36—60)	+	+	+	
Прекл. возр. (61—80)	+	+	+	
Старость (от 81)	+	+	+	

в экстремальных условиях спарринги со строго ограниченным контактом по правилам семи-контакт (WUKO) или лайт-контакт кикбоксинг, а также такие виды борьбы как айкидо и дзюдо.

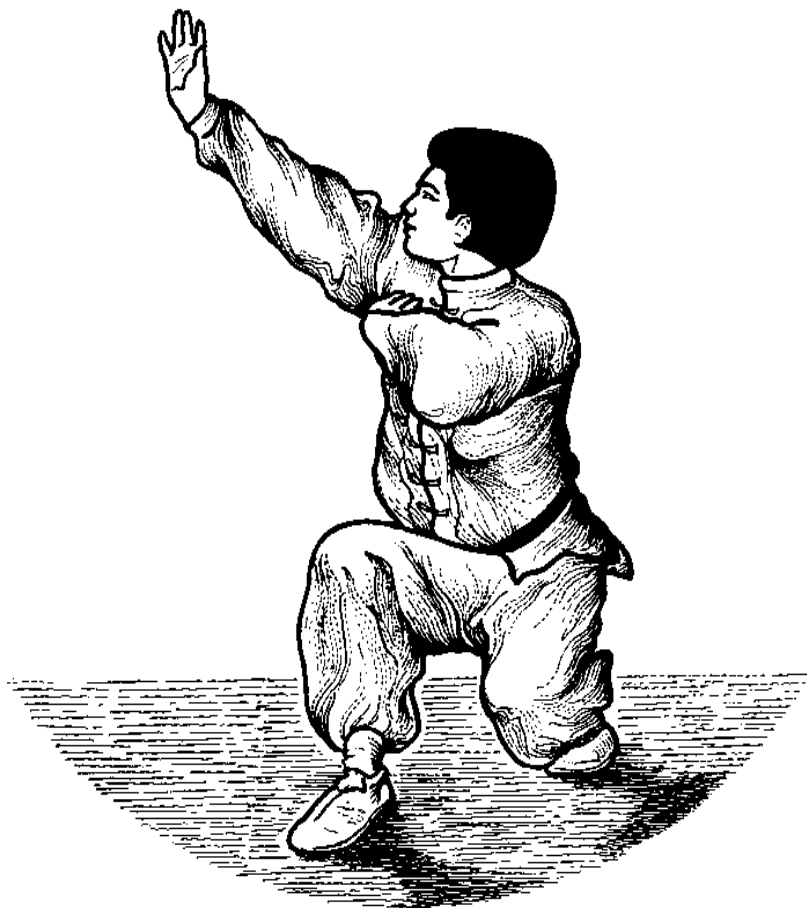
3. В зрелом возрасте к перечисленным выше методическим приемам ВМ можно рекомендовать поединки в полный контакт или различные виды борьбы. Так как поединки в полный контакт требуют значительных затрат времени на подготовку и сопряжены с некоторым риском для здоровья, то такие виды единоборств требуют профессионального подхода.

4. В преклонном и старческом возрасте в значительной степени возрастает процент ВМ в статических положениях и при выполнении комплексов тайцзицюань. В качестве спаррингов рекомендовано тайцзи туйшоу (толкающие руки). В Китае этот вид единоборств чрезвычайно популярен среди пожилых людей. На Всемирном фестивале ушу 1992 года в Шанхае с показательными выступлениями по комплексам тайцзицюань и туйшоу выступала группа спортсменов мужчин и женщин в возрасте от 70 до 94 лет.

Принцип “от простого сложного через более сложное” заключается в том, что достижение медитативного состояния во время выполнения комплекса или тем более во время спарринга гораздо сложнее, чем в повседневной жизни. Поэтому переход от ВМ во

время двигательных действий СБЕ к двигательным действиям, сопряженным с трудовой деятельностью или в быту, не составляет особого труда. Постепенно деятельность в состоянии полного осознания входит в привычку и приводит к значительному повышению ее (деятельности) эффективности. Высокие успехи, достигнутые Японией, Кореей, Тайванем, Гонконгом и др. буквально во всех сферах жизни, во многом объясняются тем, что медитация в этих странах является национальной традицией. У занимающегося ВМ гораздо больше шансов к преодолению различных стрессовых экстремальных ситуаций, чем не у занимающегося.

5. Теоретические основы СБЕ



11. *“Я вдыхаю и концентрирую мой ум. Я выдыхаю и концентрирую мой ум”. Так он практикует.*

12. *“Я вдыхаю и освобождаю мой ум. Я выдыхаю и освобождаю мой ум”. Так он практикует.*

“Анапанасати Сутта”

Спортивно боевые единоборства являются сложным многофункциональным явлением с интересной историей, исчисляющейся тысячами, с богатыми традициями и не менее интересным настоящим. Судя по всему, СБЕ ожидает большое будущее и есть реальные надежды, что не только дзюдо и тхэквондо, но и другие виды СБЕ войдут в программу Олимпийских Игр.

Начиная изучение СБЕ, которые являются символом взаимопроникновения культур Востока и Запада, наиболее целесообразным нам представляется придерживаться схемы “от общего к частному”, опираясь при этом на теорию культуры и, в частности, на теорию физической культуры общества. Таким образом, следует определить основные понятия СБЕ, их структуру, функции, принципы, средства и методы.

Как показывают литературные данные, по мере развития человеческого общества система боевых упражнений трансформировалась в своеобразную культуру двигательной деятельности, удовлетворяющую потребности людей в состязаниях, личной безопасности, оздоровлении, театрализованных зрелищах и пр. При этом основной целью и результатом СБЕ являются гармоническое развитие и совершенствование психофизической культуры личности.

Следует отметить, что приемы защиты и нападения как с оружием, так и без него, являясь “сквозным” средством и методом СБЕ обогащались дыхательными и медитативными упражнениями, свойственными индийской и китайской (даосской) йоге.

Все вышесказанное дает нам основания сделать вывод, что *спортивно-боевые единоборства, являясь видом единоборств, в то же время являются частью физической культуры общества, представляющей собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ духовного и физического совершенствования и обеспечения безопасности личности.*

Таким образом, деятельность в области СБЕ обеспечивается ценностями культуры общества и, особенно, физической культуры, а также науки и промышленности. Известно, что физическая культура имеет следующий компонентный состав: *предметная и личностная части*, которые в свою очередь подразделяются на *материальные, интеллектуальные и духовные ценности*.

Материальные ценности предметной части включают в себя спортивные сооружения, оборудование, инвентарь и пр. Интеллектуальные и духовные ценности предметной части — это монографии, учебники, методические пособия, программы и пр. К материальным ценностям личностной части относятся: двигательные умения и навыки, физические качества, функциональные возможности человека. Интеллектуаль-

ные и духовные ценности личностной части: специальные знания, убеждения, идеалы и пр.

Следует отметить, что *родовое* понятие *единоборства* подразумевает наличие их (единоборств) *видов*:

а. **Традиционные виды единоборств.** Очевидно, что эти виды единоборств имеют выраженный национальный характер, включая народные и монастырские школы. При этом возможная соревновательная практика зачастую не имеет четких правил и регламента, что затрудняет проведение соревнований более широкого, чем региональный, масштаба. Традиционные единоборства развивались и практиковались в основном в среде простого народа в виде кулачных боев и борьбы. Тем не менее, многие спортивные единоборства и спортивно-боевые единоборства берут свое начало именно от традиционных видов единоборств.

б. **Прикладные виды единоборств.** Эти виды единоборств берут свое начало от армейских или воинских боевых искусств и, естественно, продолжают свое развитие в сферах армии и полиции, службах безопасности и различных спецподразделениях. Очевидно, что цель и результат применения боевых единоборств в значительной степени отличаются от других видов единоборств. Это различие существует даже между прикладными армейскими и полицейскими единоборствами. В первом случае — это уничтожение противника, а во втором задержание правонарушителя. Вот почему, например, в английской полиции взят на вооружение традиционный японский вид айкидо, построенный исключительно на приемах защиты и исключающий проявление агрессивности с тем, чтобы не причинить вреда нападающему.

в. **Спортивные виды единоборств.** Это исключительно соревновательные виды, включающие английский или классический бокс, греко-римскую и вольную (французскую) борьбу, фехтование. В настоящее время эти виды единоборств являются поистине международными олимпийскими видами спорта. Об их народном национальном происхождении говорят названия.

г. **Спортивно-боевые виды единоборств.** Главной специфической чертой СБЕ является наличие, как правило, двух разделов — собственно спортивного и боевого (прикладного). При этом спортивный раздел имеет как минимум два вида соревновательной программы — спарринг и комплексы. Целью является совершенствование психофизической культуры личности и обеспечение ее безопасности.

5.1. Структура СБЕ

Известно, что тот или иной вид деятельности определяется потребностями личности или общества, которые варьируются довольно-таки в широких пределах. Потребности в двигательной деятельности, реализуемые в рамках СБЕ можно структурировать, опираясь на теорию физической культуры, так как основным средством и методом в СБЕ, как части ФК, является физическое упражнение.

Базовые СБЕ. Базовые СБЕ — это их фундаментальная часть, включенная в систему образования и, как базовое физическое образование, направлено на формирование специальных знаний, умений и навыков, а также на развитие разносторонних физических качеств человека. В процессе образования осуществляется физическое воспитание людей — это процесс формирования потребности в занятиях упражнениями СБЕ, а также сознательного отношения к своему здоровью, выработка убеждений, привычек и ценностных ориентаций. Базовые СБЕ в рамках целенаправленного педагогического процесса нашли широкое применение в средних школах, техникумах, вузах, а также в армии, правоохранительных учреждениях, органах безопасности различных стран мира.

В качестве базовых видов могут использоваться самые разные виды СБЕ, но наибольшее распространение получило каратэ в связи с достаточно подробной методической разработкой и возможностью обучения в строю, что является весьма важным именно для образовательных учреждений и армии. В КНР как базовый вид ушу наиболее распространен чаньцюань (“длинный кулак”).

Следует отметить, что для большинства СБЕ база закладывается при обучении комплексам специальных упражнений, имитирующих приемы защиты и нападения. В процессе обучения комплексам происходит освоение, стоек, техники проведения приемов на месте и в движении. Принцип “развивающего обучения” позволяет достаточно гармонично развивать физические качества и формировать осанку, что имеет немаловажное значение для подрастающего поколения. Именно при обучении комплексам решаются многие задачи физического и духовного воспитания.

Одним из направлений базовых СБЕ является *прикладное* направление, решающее некоторые задачи профессиональной подготовки спецподразделений армии, полиции (милиции), органов национальной безопасности и различных правоохранительных структур. Спектр базовых видов СБЕ в этой области достаточно широк и конкретный выбор зависит от многих факторов. Наиболее известными видами являются ка-

ратэ, рукопашный бой (синтез российских боевых единоборств и каратэ), джиу-джитсу, китайские циньна, шуайцзяо и саньда, айкидо и пр.

Спорт и СБЕ. Спорт — это соревновательная деятельность и подготовка к ней, направленные на выявление предельных возможностей человека. Само название *Спортивно-боевые* единоборства говорит о том, что эти виды единоборств довольно-таки широко представлены в мировом спортивном движении. Известно, что уже второй вид СБЕ — тхэквондо недавно был включен в программу Олимпийских Игр, а ушу и кикбоксинг претендуют на включение в будущем.

Спорт развивается по двум основным направлениям — массовый спорт и спорт высших достижений. СБЕ не являются исключением. По некоторым видам СБЕ проводятся чемпионаты мира, Европы и Азии. Как говорилось выше, дзюдо и тхэквондо являются олимпийскими видами, а кикбоксинг и муай-тай (тайландский бокс) разыгрывают мировые чемпионаты не только среди любителей, но и среди профессионалов. При этом муай-тай по некоторым профессиональным версиям считается одним из видов кикбоксинга.

В структуре СБЕ, как и во всей мировой физической культуре, спорт высших достижений занимает особое место, являясь экстремальным видом деятельности он использует все материальные, интеллектуальные и духовные ценности, накопленные человечеством. Результатом такой деятельности является высший уровень психо-физической культуры личности, называемый высшим спортивным мастерством, а спортивно-боевые единоборства в этом случае достигают уровня настоящего искусства.

СБЕ как средство рекреации. Некоторые виды СБЕ являются весьма популярными и эффективными при решении задач активного отдыха, переключения с одного вида деятельности на другой, т.е. в реализации здорового образа жизни. Особенностью занятий рекреативными СБЕ в отличие от других видов упражнений является то, что, наряду с укреплением здоровья, занимающиеся получают определенные навыки в самозащите и, как следствие, моральную уверенность и способность не теряться в критических ситуациях.

СБЕ как средство реабилитации. Известно применение некоторых видов СБЕ для ликвидации последствий переутомления и для восстановления временно пониженных функций человеческого организма, т.е. для решения задач физической и психической реабилитации. Особенно широкое применение в целях психофизической реабилитации получили такие виды ушу как тайцзицюань. Так, некоторые школы тайцзицюань (ян) даже внешне мало чем напоминают СБЕ и имеют вполне обоснованное использование в лечебной физической культуре. Особенно эффективно использование тайцзицюань совместно с китай-

ской биоэнергетической системой “цигун” (работа с внутренней энергией ци) и гимнастикой “растяжения и сжатия тела” — “даоинь”.

5.2. Функции СБЕ

СБЕ как части физической культуры присущи три категории функций: общекультурные, специфические и внутренние.

5.2.1. Общекультурные функции СБЕ

Эстетические функции СБЕ в значительной степени связаны с тем, что, зародившись как боевые искусства, они удовлетворяли потребности человека в разностороннем физическом развитии и здоровье, без чего невозможна красота человека. В СБЕ всегда ценились грациозность, пластика и красота движений. Многие мастера боевых искусств Востока занимались и изящными искусствами: живописью, каллиграфией, поэзией. Даже спарринг считался неудавшимся, если бойцы не показывали красивую технику.

Этические функции СБЕ обусловлены тем влиянием, которое оказывали на них философско-религиозные школы Востока. Традиционные заповеди даосизма, срединный путь буддизма, конфуцианская концепция “идеального мужа”, морально-этические воззрения других философских учений своим отрицанием агрессии служили мощным противовесом видимой агрессивности боевых искусств.

Экологические функции СБЕ также заложены в их многовековых традициях. Считая человека неразрывно связанным с Землей и Космосом, древние мудрецы свято верили в совершенство Природы. Не совершенным мог быть человек, одним из средств совершенствования которого и служили боевые искусства. Поэтому природа не нуждалась во вмешательстве человека, тем более он не должен был вступать с ней в борьбу.

Познавательная функция СБЕ связана с бережным отношением их родоначальников к своему культурному наследию, неотъемлемой частью которого являются боевые искусства. Поэтому многие виды ушу, будо и других национальных школ единоборств Востока дошли до нашего времени в первозданном виде. В связи с этим изучающий СБЕ невольно соприкасается с уникальной культурой стран Восточной Азии, влияние которой на мировую культуру трудно переоценить.

В связи с тем, что СБЕ являются частью физической культуры общества, то им свойственны и **общефизкультурные функции**: удовлетворение естественных потребностей человека в двигательной актив-

ности, оптимизация физического состояния и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечение физической дееспособности, необходимой в жизни.

5.2.2. Специфические функции СБЕ

Специфические функции СБЕ наиболее полно выражают их социальную сущность и тесно связаны с общекультурными и общеспортивными функциями. Среди специфических функций можно различать следующие:

специфические функции обеспечения личной безопасности обусловлены насущной потребностью людей обезопасить себя и своих близких от преступных посягательств на их жизнь, здоровье, честь и достоинство. Следует отметить, что с течением времени вопросы личной безопасности не становятся менее актуальными, а требуют интеграции с такими видами безопасности как техническая, психологическая, правовая;

специфические профессионально-прикладные функции связаны с применением специальных разделов СБЕ в армии, правоохранительных органах и службах безопасности;

специфические функции психофизической направленности упражнений СБЕ обусловлены исторически сложившейся взаимосвязью физической и технико-тактической подготовкой с психотехниками философско-религиозных учений Востока, где сами боевые искусства рассматривались как средства динамической медитации в достижении психофизического совершенства человека.

В значительной степени с этим видом функций связана исторически доказанная психологическая потребность людей в видах деятельности, связанных с экстремальными условиями;

специфические развивающие и оздоравливающие функции связаны с обширным арсеналом разнообразных упражнений СБЕ, доступных людям любого возраста и не требующие дорогостоящего оборудования и специальных спортивных залов;

специфические образовательные функции обусловлены возможностью применения СБЕ в системе образования с целью формирования большого числа двигательных умений и навыков, а также связанных с ними знаний, касающихся философии, психологии, биоэнергетики и истории СБЕ;

специфические рекреативно-реабилитационные функции обусловлены возможностями применения средств и методов СБЕ как для

широких слоев населения, так и для ограниченного круга спортсменов высокой квалификации.

5.2.3. Внутренние функции СБЕ

Функции, которые имеет каждый вид СБЕ по отношению к специфическим, являются внутренними функциями.

5.3. Назначение СБЕ как части физической культуры общества

СБЕ, как часть физической культуры общества, является многофункциональным явлением и предстает перед нами в трех основных категориях: деятельность, материальные, интеллектуальные и духовные ценности, обеспечивающие деятельность и результаты деятельности. Основопологающим видом деятельности в СБЕ является специальное психофизическое упражнение, преобразующая сущность которого полностью направлена на человека и опосредованно — на природу. Исходя из этого, главным результатом преобразующей деятельности в СБЕ является психо-физическая культура личности, которая в своем развитии проходит несколько стадий. Условно эти стадии принято называть: психофизическая подготовленность, психофизическая готовность, психофизическое совершенство.

Таким образом, основным назначением СБЕ является **удовлетворение потребности общества в физически и духовно совершенных личностях, готовых к действиям в экстремальных ситуациях по обеспечению своей и общественной безопасности.**

Основные задачи, решаемые в рамках СБЕ: организация и управление педагогическим процессом, формирование специальных знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств, воспитание духовности.

5.4. Принципы СБЕ

Принцип единства и гармонии противоположностей один из основополагающих принципов СБЕ, пришедший из боевых искусств Китая и обозначаемый монадой “тайцзи”. Сущность его заключается в том, что два противоположных начала — инь и ян находятся в непрерывном движении и для того, чтобы любая система функционировала нормально, эти противоположности должны друг друга уравновешивать и находиться в гармонии.

Таким образом, если на основании данного принципа рассмотреть триаду “физическое — духовное — интеллектуальное”, то эти компоненты должны находиться в следующих гармоничных сочетаниях: физическое — духовное, физическое — интеллектуальное, духовное — интеллектуальное.

Аналогично любое явление условно распадается на пары противоположностей: личное — общественное, нагрузка — отдых, динамика — статика, ускорение — замедление, сила — выносливость, техника рук — техника ног, защита — нападение и т.д. И эти пары, мало того, что они должны сосуществовать, — должны находиться в равновесии.

Принцип концентрации внимания является основой процесса обучения и такого понятия как “умение”. В этом случае внимание концентрируется на каком-либо компоненте техники двигательного действия (основе техники, деталях, характеристиках). Объектом концентрации могут служить также компоненты цикла дыхания, их взаимосвязь с компонентами техники двигательного действия, временные параметры и т.д. В спортивной поединке основным объектом концентрации внимания является соперник. Данный принцип имеет большое значение в воспитании.

Принцип осознанности находится в тесной взаимосвязи с предыдущим принципом и заключается в первую очередь в осознании настоящего момента (здесь и теперь). Основами осознанности являются ощущения в теле, эмоции, мысли, концепции. При проведении спарринга весьма важной является способность осознания пространства: ближней зоны, в которой находится противник, средней — пределы ринга или татами, дальней — за пределами ринга или татами. Наряду с принципом концентрации принцип осознанности может иметь немаловажное значение в психологической подготовке спортсменов.

Принцип прикладности СБЕ находит свое подтверждение в эффективном применении их специальных разделов при обучении личного состава армии, правоохранительных структур и органов безопасности.

СБЕ свойственны и общефизкультурные принципы **оздоровительной направленности** и **всестороннего гармоничного развития личности**, а также общекультурные — **моральные** и **этические**.

5.5. Специальное упражнение — основное средство и метод СБЕ

Спецификой упражнений, применяемых в СБЕ является то, что, в отличие от других видов двигательной активности, они имеют определенную функциональную нагрузку, заключающуюся в реализации приемов нападения или защиты в координации с дыханием на основе принципов единства и гармонии, концентрации и осознанности. Целью этих упражнений является достижение занимающимися психофизического состояния оптимальной готовности, проявляемой людьми в экстремальных ситуациях, когда происходит преодоление дуальности делающего и делателя, становящихся единым целым. Такое состояние психофизической культуры личности называется высшим спортивным мастерством, а спортивно-боевое единоборство становится искусством. Специальные упражнения могут составляться в комплексы, включающие физические, психические и дыхательные компоненты.

Физические упражнения СБЕ — это двигательные действия, развивающиеся по закономерностям перехода защиты в нападение и, наоборот, и направленные на решение задач физического образования (обучения, развития, воспитания). Они определяют внешнюю форму того или иного вида СБЕ и выполняются как с оружием, так и без него. Физические упражнения, как правило, носят сложно координационный характер и требуют разносторонней физической подготовленности.

Психические упражнения СБЕ традиционно являются важнейшим компонентом боевых искусств Востока и в западной литературе раскрываются как “медитация”, что соответствует санскритскому “дхьяна”, палийскому — “дьяна”, китайскому — “чань”, японскому — “дзэн”. Английское “meditation” — дословно — “размышление” не в полной мере соответствует значению восточных терминов, им более соответствует русское — “созерцание”. Однако дать точное определение этому понятию весьма сложно, а может быть и невозможно, так как оно затрагивает весьма широкий спектр вопросов философо-психологического и религиозного плана. В дальнейшем мы будем использовать термин “медитация”, так как он наиболее распространен в литературных источниках и указывает на свое восточное происхождение в отличие от практических методов западной психологии, которые также находят свое применение в современных СБЕ. В связи с этим следует отметить, что методов медитации насчитывается более ста, а в сочетании с методами западной психологии еще больше, поэтому подбор конкретного метода для конкретного спортсмена вопрос сугубо индивидуальный, который обязательно должен решаться специалистами-практиками.

В отечественной психопедагогике спорта применяются следующие мероприятия по формированию спортивного характера: беседы, лекции, гетеротренинг; внушенный отдых; гипноз; аутотренинг; размышления, рассуждения. При этом используются методы воздействия: убеждение, косвенное внушение, самовнушение — внушение, самоубеждение. Считается, что общим в формировании спортивного характера является воздействие как на сознание, так и на подсознание спортсмена с применением возможно большего количества приемов смешанного влияния на промежуточные компоненты управления его действиями и переживаниями. Применение тех или иных средств и методов ментального тренинга зависит от многих факторов, но некоторые общие установки должны соблюдаться. Как говорилось выше, все воздействия должны осуществляться квалифицированным педагогом-психологом или тренером, имеющим специальную подготовку. По мере роста квалификации спортсмена должно происходить смещение акцентов от воспитания в сторону самовоспитания.

Возвращаясь к методам медитации, следует отметить, что в отличие от отечественной и западной психопедагогике в восточной традиции роль духовного учителя еще больше возрастает, а медитативная практика является основой любого вида деятельности. В то же время в значительной степени увеличивается доля психологического самовоздействия, т.е. самовоспитания. Из средств ментального тренинга наиболее близок медитации аутотренинг. Да это и не удивительно, так как его основоположник — Schulz J.H. в основу своего метода положил йогическую медитацию. Однако наряду с тем, что учитель медитации обязательно должен быть мастером своего дела, ведь практика медитации, как правило, происходит совместно с учениками, другой отличительной чертой техники медитации боевых искусств Востока является сочетание статических методов с динамическими. Также значительное место в медитации (особенно буддийской) занимает метод наблюдения внутренних психических состояний медитирующего.

Дыхательные упражнения используют диафрагмальный тип дыхания двух видов — “даосский” и “буддийский”, отличающиеся тем, что в первом случае при вдохе передняя брюшная стенка втягивается, а во втором — выдвигается. В процессе тренировки происходит замедление дыхательного цикла, благодаря чему дыхание становится глубоким, но, практически, незаметным, что весьма существенно при проведении спортивных спаррингов. За счет движения диафрагмы происходит мягкий, естественный массаж органов брюшной полости. Вдох и выдох осуществляется через нос.

Указанные виды упражнений носят подготовительный характер и, по мере освоения, объединяются в единое целое. При этом, дыхание и двигательные действия координируются следующим образом: защитное действие (инь) — вдох, нападающее действие (ян) — выдох. Таким образом, в единстве сознания, дыхания и движения рождается специальное упражнение СБЕ.

5.6. Обучение двигательным действиям в СБЕ

5.6.1. Структура процесса обучения

Физические упражнения в СБЕ являются сложнокоординированными двигательными действиями, требующими от обучаемого довольно высокого уровня физической подготовленности. Поэтому обучение двигательным действиям в СБЕ является весьма сложным педагогическим процессом, который реализуется на современном уровне как процесс управления через взаимодействие управляющей и управляемой систем и начинается с определения состояния управляемой системы, т.е. исходного уровня технической и физической подготовленности ученика. Далее управляющая система, упрощенным вариантом которой является учитель, должна действовать по следующему алгоритму:

1. Постановка цели может отражать: техника какого упражнения или какого комплекса будет разучиваться и до какого уровня (умение или навык) будет доводиться овладение данной техникой.
2. Анализ разучиваемой техники и определение ее модельных характеристик, исходя из определения стартового состояния ученика.
3. Составление программы обучения, включая определение количества этапов, постановки задач обучения, подбор управляющих воздействий, т.е. средств и методов их применения.
4. Определение видов контроля.
5. Внесение корректирующих воздействий в процесс обучения, т.е. определение методов исправления ошибок по результатам контроля, т.е. сличение реальной техники выполнения упражнения с модельными характеристиками.

Данная система управления процессом обучения является системой с замкнутой петлей обратной связи, в которую входят контроль и корректирующие воздействия. Построение системы по такой схеме является наиболее целесообразным.

5.6.2. Техника физических упражнений СБЕ

Техникой физического упражнения СБЕ называется двигательное действие, направленное на решение задач защиты и нападения, исходя из особенностей данного вида и школы СБЕ. Техника физических упражнений СБЕ чрезвычайно сложна и поэтому обучение происходит в строгой последовательности, с учетом принципа развивающего обучения. В связи с этим разработаны комплексы специально развивающих упражнений, в которых используются основные элементы, свойственные практически всем школам СБЕ. По мере освоения этих комплексов постепенно переходят к освоению комплексов без оружия, затем с оружием и т.д. В свою очередь комплексы одной школы или стиля имеют разную степень сложности от достаточно простых до комплексов повышенной категории трудности или мастерских комплексов.

Цель обучения в СБЕ зависит от многих факторов, но, в основном, это техника выполнения физического упражнения, в роли которого может выступать либо отдельный элемент, либо связка элементов, либо комплекс той или иной степени сложности.

Для удобства обучения, контроля и коррекции техника сложных упражнений условно делится на основу и детали.

Основа техники — это совокупность звеньев или частей упражнения или комплекса упражнений необходимых и достаточных для решения двигательной задачи. Очевидно, что комплекс состоит из звеньев или фрагментов, имеющих свой микросюжет и логическое завершение. Последовательность этих относительно самостоятельных фрагментов является основой техники комплекса. В свою очередь отдельный фрагмент последовательности тоже имеет свою основу, состоящую из перемещений определенным образом в ту или иную стойку с элементами защиты и нападения.

Звенья основы техники — это относительно самостоятельные фрагменты двигательного действия, имеющие определенную логическую обусловленность. Искажение звена основы техники или невыполнение его является грубой ошибкой.

Общие детали техники — это особенности, свойственные базисной технике СБЕ. Искажение общих деталей техники является значительной ошибкой.

Малые детали техники — это стилевые особенности некоторых характеристик движения: высота стоек, положение стоп ног или кистей рук, наклон туловища и т.д. Искажение малой детали техники является незначительной ошибкой.

Характеристики упражнений делятся на характеристики, имеющие конкретную меру измерения и качественные характеристики, определяемые субъективно.

Пространственные характеристики. К ним относятся: положение тела и его частей, направление, амплитуда или траектория движения.

Пространственно-временные характеристики — определяют характер перемещения тела и его частей в пространстве. К ним относятся скорость и ускорение.

Временные характеристики — длительность движений и темп.

Динамические характеристики отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения. Главной внутренней силой является сила мышечного напряжения.

Ритмические характеристики. Ритм является результирующим показателем технического мастерства, а также комплексной характеристикой движения, выраженной в соразмерности временных, пространственных и силовых параметров системы движения, элементы которой следуют в строгой последовательности. При этом рациональный ритм заключается в закономерном чередовании отдельных фаз движения с наличием акцентированных узловых моментов в определенные интервалы времени, которое обеспечивает высокую и стабильную согласованность движений, прочность двигательного навыка и позволяет достичь наилучшего эффекта при наименьшей затрате сил.

Обобщенно-качественные характеристики отражают комплекс признаков, взятых в единстве и не имеют точной количественной меры. Различают качественные характеристики точности, экономичности, энергичности, плавности и эластичности движений. Естественно, что этот перечень далеко не полон в связи с многообразием качественных характеристик. Особенно актуально применение качественных характеристик в СБЕ в связи со склонностью основоположников боевых искусств Востока к образному мышлению. Вот некоторые характеристики одного из стилей ушу чаньцюань: движения должны быть непрерывными, как волны; статические положения должны быть устойчивыми, как горы; прыжки высокими, как прыжки обезьяны; приземления — мягкими, как приземление сороки и т.д.

На основании анализа техники упражнения разрабатывается модель техники, которая по своим характеристикам может отличаться от образцовой техники, исходя из результатов определения уровня подготовленности ученика.

5.6.3. Методы обучения двигательным действиям

Существует несколько видов классификации методов обучения.

На наш взгляд наиболее логичной является классификация, определяющим фактором которой является способ восприятия учеником информации: слух, зрение, нервно-мышечная система. Поэтому методы обучения двигательным действиям делятся на три группы: слова и звукового воздействия, наглядный, практического упражнения. В свою очередь каждая группа методов конкретизируется рядом методических приемов.

Метод слова и звукового воздействия подразделяется на следующие методические приемы: рассказ, описание, беседа, объяснение, анализ, задание, указание (распоряжение), команда, оценка, подсчет. Метод слова весьма широко распространен в практике СБЕ в связи со склонностью народов Востока к образному мышлению. Поэтому при обязательном объяснении прикладного назначения того или иного движения может применяться очень широкий спектр образных сравнений: “взгляд как удар молнии”, “движение как дуновение ветерка” и т.д. Для облегчения ориентации занимающихся в темповых, ритмических и временных характеристиках упражнения возможно применение метронома, звуколидера и музыкального сопровождения.

Метод обеспечения наглядности включает две группы методических приемов, к которым относятся наблюдение и демонстрация.

Наблюдения могут быть качественные и количественные. Простейшим способом организации наблюдения за качеством выполнения упражнения является использование зеркала. Количественные наблюдения, как правило, требуют применения измерительных приборов.

Основным методом демонстрации двигательного действия является показ, включающий большое количество методических приемов: образцовый показ и утрированный показ, показ выполнения упражнения со стандартной скоростью и с замедленной, синхронный показ и т.д. В большинстве случаев показ сочетается с методом слова.

В СБЕ большое распространение получило графическое изображение движения с кратким словесным объяснением. Рисунки могут изображать форму и направление движения частей тела или используемого при выполнении упражнения предмета.

Направления движения подразделяются на: движения вперед, назад, налево, направо, вперед-налево, назад-налево, вперед-направо, назад-направо. Иногда показываются направления вверх или вниз. Иногда обозначаются направления движения относительно частей света. Обычно исходное положение — лицом к югу.

Траектория движения обозначается сплошной или пунктирной линией. Следует отметить, что в восточной учебной литературе нет единообразия в обозначении траектории движения. Так, в некоторых источниках траекторию движения правых конечностей обозначают пунктиром, левых конечностей — сплошной линией, в некоторых книгах пунктиром изображают движение верхних конечностей, в других — сплошная линия — траектория движения правой руки и левой ноги, пунктир — движения левой руки и правой ноги.

Рекомендована следующая последовательность чтения и освоения рисунков и объяснений: вначале читают и разбирают графическую часть, затем подробно изучается объяснение, затем руководствуясь рисунками отрабатывают отдельные элементы и связки, после чего повторяют их, не глядя на рисунок.

Метод практического упражнения. Наиболее целесообразной в педагогическом отношении классификацией методов практического упражнения нам представляется классификация по признаку воздействия физического упражнения на организм занимающегося, предложенная Н.М. Моисеевым (1980):

1. Варьирование физических упражнений (выполнение подводящих, имитирующих, упрощенных, стандартных и усложненных упражнений, а также выполнение упражнений по частям).

2. Варьирование внешних условий выполнения физических упражнений (упрощение и усложнение внешней среды, оказание физической помощи и страховки, применение отягощений и сопротивлений).

3. Варьирование состояния занимающегося при выполнении физических упражнений (выполнение упражнений в условиях проверки, игры, соревнования, на фоне утомления).

Формы текущего контроля и оценки выполнения физического упражнения, а также проверка знаний, двигательных умений и навыков, уровня физической подготовленности подразделяются на следующие:

1. Предварительная проверка, при этом выносится оценочное суждение.

2. Многократная попутная проверка качества решения задачи обучения. Возможно оценочное суждение, устная оценка в баллах.

3. Специально организованная проверка выполнения двигательного действия в полном объеме изученных технических требований. При этом оценка выставляется с указанием балла в журнал.

4. Специально организованная проверка двигательного навыка и изменения уровня физических качеств. Выставляется балльная оценка в журнал.

5. Специально организованная проверка выполнения упражнения в условиях соревнования. Оценка по 10-балльной системе по правилам соревнований.

Немаловажное значение в программе обучения двигательному действию придается мерам по предупреждению ошибок:

1. Тщательное соблюдение закономерностей формирования двигательных навыков, принципов дидактики и управления процессом обучения двигательному действию.

2. Подбор средств и методов решения частных учебных задач в строгом соответствии с этапом процесса обучения.

3. Заблаговременное предупреждение о возможных ошибках и их причинах.

5.6.4. Программа обучения технике физического упражнения

Важно обратить внимание на то, что в связи с большой координационной сложностью и неисчерпаемым количеством технических приемов, процесс обучения в СБЕ также бесконечен и реализуется по схеме: умение — навык — умение более высокого порядка — навык более высокого порядка — ... и т.д. В связи с этим есть необходимость напомнить, что умение — это приобретенная способность осуществлять двигательное действие при ведущей роли мышления в управлении движениями.

Навык — это приобретенная способность к осуществлению двигательного действия при ограниченной роли мышления в управлении движениями.

Программа обучения двигательному действию, разработанная Н.М. Моисеевым (1980), имеет, на наш взгляд, существенное преимущество, заключающееся в ее универсальности, что дало возможность адаптировать ее к процессу обучения технике физических упражнений СБЕ. Однако следует обратить внимание на то, что эта программа не является догмой и ее применение требует творческого подхода.

Программа включает в себя три этапа: 1-й этап — начальное разучивание. Цель этапа: сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.

Задачи 1-го этапа:

1. Создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им.

2. Восстановить предшествующий опыт выполнения действий, близких по технике вновь изучаемому.

3. Разучить звенья основы техники, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок.

4. Добиться самостоятельного выполнения основы техники двигательного действия в целом.

Методы и методические приемы, применяемые на 1-ом этапе:

1. Метод слова: рассказ, объяснение, сравнение, указание.

2. Метод обеспечения наглядности: образцовый показ, адаптированный (замедленный, выразительный) показ.

3. Метод практического упражнения: разучивание в целом или по частям (если движение сложное), подводящие упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, тренера-преподавателя.

Формы контроля: предварительная проверка и многократная попутная проверка.

Формы оценивания: оценочное суждение. Обучение двигательному действию преподаватель начинает с постановки общей задачи обучения. Как правило, после постановки задачи следует образцовый показ непосредственно преподавателем либо опосредованно при помощи видео- и киноаппаратуры. Следует отметить, что на первом этапе процесса обучения показ занимает большее место, чем на последующих этапах. Вместе с тем очень важно уметь сочетать демонстрацию упражнения с методом слова. В данном случае, продемонстрировав образцовое выполнение двигательного действия, можно рассказать о нем, обратив внимание на следующее: выделить основу техники, указать прикладное назначение элементов техники, зафиксировать внимание обучаемых на особо важных фрагментах и на наиболее часто встречающихся ошибках. Формируя установку обучаемого на овладение техникой двигательного действия, необходимо ориентировать его мыслительную и двигательную деятельность.

После рассказа преподаватель демонстрирует упражнение 1—2 раза, ярко и образно комментируя его. При показе возможно замедление или остановка в наиболее важных моментах. Непосредственный показ требует выбора преподавателем оптимального места, с учетом расстояния и угла просмотра. Считается, что размах движений и расстояние между демонстратором и наблюдающим имеют соотношение 1:3. В зависимости от структуры и направления движения преподаватель может располагаться лицом, спиной и боком к ученикам. Показывая связку движений или весь комплекс, преподаватель должен менять свое местоположение в зависимости от изменения направления движения.

В связи со сложностью двигательных действий, свойственных упражнениям СБЕ, а также наличием специфической терминологии, важным фактором, облегчающим создание представления об изучаемом уп-

ражнении, является наличие графического изображения модели техники с наименованием основных ее элементов.

Как правило, при решении общей задачи обучения конкретизируется ряд частных задач, количество которых зависит от степени сложности изучаемого двигательного действия. Как общие, так и частные задачи формулируются как задачи преподавания и должны быть конкретны и информативны.

При изучении комплексов возможно наличие освоенных ранее элементов и целых связей. Поэтому, создав мысленно-логический образ изучаемого двигательного действия и определив порядок решения частных задач, направленных на формирование двигательных представлений по их реализации, спортсмен должен в дальнейшем повторить ранее изученные фрагменты.

Разучивание звеньев основы техники, не освоенных ранее требует, как правило, облегчения либо самого упражнения, либо условий его выполнения. Особенно трудные в координационном плане движения могут быть заменены преподавателем на более доступные для ученика действия, т.е. на подводящие упражнения. Следует однако отметить, что подводящие упражнения должны быть строго индивидуализированы.

Довольно широкое распространение в СБЕ имеет синхронное замедленное выполнение упражнения преподавателем совместно с учениками, сопровождаемое словесными указаниями.

Методическими приемами, направленными на облегчение условий внешней среды являются выполнение упражнения с помощью тренера или, так называемое, направленное “прочувствование” движения.

Важнейшими мерами по предупреждению грубых ошибок являются:

- обеспечение соответствия уровня развития физических качеств поставленной задаче обучения,
- обеспечение соответствия методических приемов и их сочетаний этапу обучения, обеспечение своевременного перехода от расчлененного метода к целостному,
- обеспечение своевременной оперативной коррекции при неточном выполнении основы техники двигательного действия.

Процесс обучения в значительной мере облегчается при оптимизации его планирования и организации: т.е. в связи с большими затратами нервной энергии, связанными с запоминанием новых движений, задачи обучения необходимо решать в начале основной части урока, интервалы отдыха между повторениями разучиваемого упражнения должны обеспечивать полное восстановление организма обучаемого, разучиваемое двигательное действие включается в каждый урок, интервалы между занятиями сводятся к минимуму.

Первый этап процесса обучения считается законченным после того, как ученик сможет самостоятельно выполнить основу техники двигательного действия, т.е. выполнит разучиваемое движение, не акцентируя внимание на отдельных моментах движения.

2-й этап — углубленное разучивание.

Цель: формирование умения выполнять двигательное действие от-носительно совершенно, в объеме намеченных технических требований.

Задачи 2-го этапа:

1. Углубить понимание закономерностей техники изучаемого действия и значения ее частей, предупредить возникновение значительных и незначительных ошибок.

2. Последовательно разучить общие и малые детали и усовершенствовать пространственные, временные и динамические характеристики техники действия.

3. Добиться слитного выполнения упражнения в полном объеме изученных технических требований в условиях, позволяющих обучаемым концентрировать внимание на технике двигательного действия.

Методы и методические приемы, применяемые на 2-м этапе:

1. Метод слова: словесный анализ выполнения учебных заданий, отчеты и самоотчеты занимающихся, замечания и указания преподавателя. Обязательно акцентируется внимание на прикладном назначении того или иного элемента; также рекомендовано применение образных сравнений.

2. Метод обеспечения наглядности: особенно актуальным становится просмотр видеозаписей с замедлением и использованием “стоп кадра”, позволяющий сравнивать реальное исполнение упражнения с моделью, акцентируя внимание на неточностях и ошибках в деталях техники двигательного действия. Достаточно широко используются схемы, чертежи и кинограммы. Незаменим показ, сопровождаемый словесными указаниями, акцентирующими внимание на деталях техники.

3. Метод практического упражнения: целостное исполнение, выполнение по частям возможно, но в отличие от 1-го этапа более ограничено. Применяется выполнение упражнения в условиях соревнования на качество техники.

Весьма актуально применение на этом этапе идеомоторного метода, т.е. словесного проговаривания или мысленного представления техники упражнения перед его выполнением, а также выполнение упражнения с мысленным контролем наиболее важных деталей и характеристик техники.

Формы контроля: многократная попутная проверка качества решения задачи урока. Специально организованная проверка выполнения

двигательного действия в полном объеме изученных технических требований.

Формы оценивания: оценочное суждение, устная оценка в баллах, комплексная поурочная оценка. Оценка с выставлением балла в журнал.

На втором этапе процесса обучения основным средством и методом является разучиваемое двигательное действие, выполняемое в стандартных условиях. При этом в основе применения методических приемов лежит тесная взаимосвязь слова и мышечно-двигательных ощущений. К таким методическим приемам можно отнести самооценку, самоанализ.

Весьма важным является разучивание словесно-мысленного образа модели техники с проговариванием запоминаемой схемы вслух. Определяются вербальные отметки разучиваемых деталей техники, которыми сопровождается реально выполняемое упражнение со скоростью, допускающей контроль и коррекцию его по ходу осуществления. Сочетание мысленного и реального выполнения разучиваемого упражнения способствует повышению точности последнего (*А.Ц. Пуни, 1949*).

Состав методических приемов, позволяющих способствовать предупреждению ошибок тот же, что и на предыдущем этапе. Наибольшей гарантией безошибочного выполнения изучаемого двигательного действия являются корректирующие воздействия преподавателя. Возможно, фиксирование элемента, вызывающего сомнение, в статической позе. Словесные указания и замечания, а также участие тренера помогут решить двигательную задачу наиболее оптимально.

Регламент выполнения разучиваемого упражнения 3—4 серии по 5 повторений с одномоментными интервалами отдыха. Комплекс упражнений выполняется также в 3—4 сериях с одним повторением в каждой серии. Для наилучшего запоминания рекомендуется ежедневно выполнять двигательное действие самостоятельно в рамках домашнего задания. Интервалы между занятиями должны сводиться к минимуму.

3-й этап — закрепление и совершенствование.

Цель: закрепление умения в навык и формирование способности выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.

Задачи 3-го этапа:

1. Закрепить в необходимой мере технику двигательного действия.
2. Совершенствовать изучаемое действие в соединениях с другими двигательными действиями.
3. Сформировать дополнительные варианты техники для целесообразного выполнения действия в различных внешних условиях и ситуациях.

4. Совершенствовать малые и индивидуальные детали техники двигательного действия.

5. Совершенствовать выполнение действия в условиях повышения волевых и физических усилий, вплоть до максимальных.

Методы и методические приемы:

1. Метод слова: указание, команда, подсчет, оценка.

2. Метод обеспечения наглядности: образцовый показ.

3. Метод практического упражнения: соревновательный метод, применение отягощений в виде манжетов на руках и ногах, другие варианты усложнения упражнения, внешних условий, внутреннего состояния занимающегося.

Закрепление сформированного умения в навык происходит за счет увеличения количества повторений в серии, увеличение количества серий и уменьшения интервалов отдыха между сериями с постепенным переходом от стандартно-повторного метода к стандартно-интервальному. При этом количество вербальных отметок постепенно уменьшается, многие элементы техники переходят под контроль подсознания. Сознание контролирует только те детали и характеристики упражнения, которые нуждаются в совершенствовании. Как следствие образования навыка, начинает уменьшаться закрепошенность, увеличиваться скорость выполнения.

Как известно, отличительными чертами навыка являются: надежность, стабильность, вариативность. Приобретению таких качественных отличий способствует усложнение самого упражнения, условий его выполнения, как внешних, так и внутренних.

Одним из способов улучшения качественной основы двигательного действия является метод сопряженного воздействия, который одновременно содействует повышению функциональных возможностей организма. Характерной чертой метода применительно к СБЕ является использование отягощений в виде манжет, одеваемых на руки и ноги, вес которых, не искажая структуры движения, способствует увеличению мышечной силы и, как следствие, улучшению активной гибкости.

Для совершенствования определенного элемента двигательного действия можно рекомендовать его выполнение в сочетании с различными исходными положениями, а также с различными продолжениями, что может способствовать составлению собственных комплексов упражнений.

Реализуя дидактический принцип “от простого к сложному” и “от простого к сложному через еще более сложное”, целесообразно выполнять упражнения со ступенчато увеличивающейся скоростью, вплоть

до скорости выше соревновательной или со ступенчатым повышением требований к точности движений.

Улучшению вариативности навыка в значительной мере может способствовать выполнение совершенствуемого двигательного действия в условиях более сложных, чем стандартные: выполнение комплекса на естественном покрытии, а не на ковре или — при ограничении функции зрительного анализатора, вплоть до выполнения упражнения с закрытыми глазами.

Для совершенствования малых или “стилевых” деталей техники применяется методический прием, усложняющий внутреннее состояние занимающегося за счет использования эффекта отрицательного переноса, т.е. выполнение перед совершенствуемым двигательным действием упражнения близкого ему по структуре, но имеющего небольшие стиливые особенности. Например, перед выполнением комплекса у ши тайцзицюань выполнять комплекс ян ши тайцзицюань.

Игровой метод при совершенствовании выполнения комплекса может быть применен в виде “мягкого” спарринга с использованием только движений стиля, к которому принадлежит вышеупомянутый комплекс. Такой методический прием способствует формированию дополнительных вариантов техники.

Применение соревновательного метода рекомендуется реализовывать поэтапно. Так, на начальной стадии совершенствования возможна имитация соревновательной обстановки, затем можно проводить соревнования на первенство класса или группы и так далее, постепенно повышая ранг соревнования.

Коррекция результатов процесса обучения как правило сводится к исправлению ошибок, допускаемых при выполнении двигательного действия. Следует напомнить, что ошибки подразделяются на следующие:

1. Грубые, значительные и незначительные.
2. Стабильные и нестабильные.
3. Типичные и нетипичные.

При этом, одна и та же ошибка при выполнении двигательного действия может быть отнесена одновременно к каждой из трех групп вышеупомянутых ошибок.

Очевидно, что при обучении таким сложным двигательным действиям, каковыми являются упражнения в СБЕ, никто не застрахован от возникновения ошибок. Поэтому каждый преподаватель должен знать и уметь исправлять ту или иную ошибку. В связи с этим необходимо обратить внимание читателя на то, что для исправления ошибок и при обучении используются одинаковые методические приемы.

Обнаружив ошибку, преподаватель в первую очередь должен на основании анализа определить причину ее возникновения и тип, к которому она относится. Затем приступают к исправлению в следующем порядке: грубые, значительные и незначительные ошибки.

Наибольшую сложность представляет исправление стабильных ошибок, т.е. неправильных двигательных действий усвоенных на уровне навыка. Естественно, что неверную схему движения, заложенную в подсознание необходимо вывести на осознанный уровень прежде, чем приступать к ее коррекции. Однако даже проделав эту операцию и добившись необходимой точности выполнения упражнения на осознанном уровне, при исполнении на реальной скорости и в реальных условиях ошибка может повторяться. В таком случае необходимо пройти весь путь образования нового навыка, начиная от словесного проговаривания правильной схемы двигательного действия и заканчивая сопоставлением старого и нового вариантов техники с постепенным преобладанием нового исправленного варианта.

В некоторых случаях борьбы с ненужными условно-рефлекторными связями рекомендуется временно прекратить выполнения двигательного действия, после чего приступить к выработке нового навыка.

Коррекция техники двигательного действия, производимая на основании данных педагогического контроля, замыкает петлю обратной связи процесса обучения, после чего, как правило, следует новый виток формирования умений и навыков более высокого порядка. В связи с этим следует еще раз напомнить о необходимости постоянного соблюдения педагогом следующих принципов обучения: сознательности, активности, научности, прочности, индивидуализации, доступности, наглядности, повторности, системности, последовательности, постепенности.

5.7. Развитие физических качеств

5.7.1. Нагрузка и отдых в процессе развития физических качеств

Как говорилось выше, в основе СБЕ лежат специальные физические упражнения древних восточных боевых искусств, выполнение которых требует разносторонней физической подготовленности, т.е. гармоничного развития всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей. Очевидно, что процесс развития физических качеств является упорядоченным чередованием нагрузки и отдыха.

Физические упражнения, воздействуя на функциональные системы организма занимающихся, вызывают определенное утомление этих систем. Мерой, характеризующей величину воздействия и, как следствие, степень утомления, является физическая нагрузка, которая имеет свои объективные показатели, свидетельствующие об ее внешней и внутренней сторонах.

Показателями, характеризующими внешнюю сторону нагрузки являются: продолжительность и число повторений упражнения, темп и скорость выполнения двигательного действия.

Показатели внутренней стороны физической нагрузки характеризуют степень физиологических, биохимических и психологических сдвигов, происходящих под воздействием выполненной работы. Естественно, что наиболее полно нагрузка характеризуется именно с внутренней стороны.

Внешняя сторона физической нагрузки может быть представлена ее объемом и интенсивностью.

Критериями оценки объема нагрузки могут быть: количество повторений упражнения, количество тренировочных занятий, количество соревнований и пр.

Интенсивность нагрузки может определяться темпом выполнения упражнения или комплекса, моторной плотностью урока и пр.

Таким образом, физическая нагрузка — это мера воздействия двигательного действия на организм.

Объем нагрузки — это количество выполненной работы.

Интенсивность нагрузки — это мощность мышечной работы, ее напряженность. Нагрузки подразделяются по своему характеру на следующие:

1. Силовые, скоростные, скоростно-силовые, направленные на развитие выносливости.

2. Аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-гликолитические, анаэробно-алактатные, анаболические.

3. Стандартные, переменные.

4. Общие, локальные.

5. Непрерывные, прерывистые. По величине нагрузки подразделяются на максимальные, большие, средние и малые. Развитие физических качеств, как специально организованный педагогический процесс, подразумевает управление утомлением и восстановлением за счет двух взаимосвязанных и соответствующим образом упорядоченных факторов — нагрузки и отдыха.

Отдых способствует восстановлению работоспособности до исходного уровня, а в некоторых случаях он способствует повышению функциональных возможностей организма. По своему характеру отдых мо-

жет быть пассивным и активным. Варьируя интервалы отдыха между упражнениями, сериями упражнений, тренировочными занятиями и пр., а также характер отдыха, можно оказывать существенное влияние на восстановительные процессы, которые характеризуются следующими закономерностями: неравномерностью, гетерохронностью и фазностью.

Неравномерность восстановительных процессов заключается в том, что за первую треть всего времени отдыха восстанавливается примерно 65 % работоспособности, за вторую — 30 %, за третью — 5 %.

Гетерохронность (разновременность) восстановительных процессов проявляется в неодинаковом времени возвращения различных функциональных систем (вегетативных, координационных, психических) к исходному уровню. Так, наибольшего времени для восстановления после максимальной нагрузки требует психика человека. Неравномерно возвращаются к исходному уровню и биохимические показатели: в первую очередь устраняется избыток молочной кислоты, затем происходит восстановление уровня креатинфосфата, гликогена, белков.

Фазность: 1-я фаза — понижение работоспособности, 2-я фаза — возвращение работоспособности к исходному уровню, 3-я фаза — превышение работоспособности над исходным уровнем — суперкомпенсация.

Принимая во внимание закономерности восстановительных процессов, продолжительность интервалов отдыха выбирается исходя из того, на развитие какого физического качества делается акцент.

Различают следующие интервалы отдыха:

Жесткий интервал отдыха характеризуется тем, что очередная нагрузка приходится на период значительного недовосстановления работоспособности (3—10 %). Применяется в основном для развития различных видов выносливости.

Ординарный (полный) интервал отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня и применяется для развития мышечной силы, скоростных и координационных способностей.

Экстремальный (наилучший) интервал отдыха характеризуется тем, что очередная нагрузка приходится на период суперкомпенсации работоспособности и применяется для развития силовых способностей. Оптимальная длительность экстремального интервала отдыха определяется индивидуально экспериментальным путем.

Таким образом, сочетая различные виды нагрузки с интервалами отдыха, тренеры-преподаватели решают конкретные задачи развития и совершенствования определенных физических качеств. Варианты этих сочетаний определяются в практике физической культуры как методы развития физических качеств и подразделяются на: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой и соревновательный

методы. Выделяют также организационно-методическую форму развития физических качеств, имеющую большое количество вариантов и называемую “круговой тренировкой”.

5.7.2. Методы развития физических качеств

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физического упражнения с постоянной интенсивностью, темпом и ритмической структурой. Длительность выполнения упражнения обратно пропорциональна интенсивности.

В СБЕ равномерный метод реализуется за счет применения упражнений тайцзицюань, а также за счет средств общей и специальной физической подготовки.

Переменный метод характеризуется варьированием нагрузки при непрерывном выполнении упражнения за счет изменения пространственно-временных, пространственных, ритмических, динамических и других характеристик движения. Примером переменного упражнения является однократное выполнение комплекса таолу. Переменный метод реализуется в СБЕ в основном за счет применения упражнений общей и специальной физической подготовки.

Применение переменного метода способствует развитию координационных способностей, скоростных, а также различных видов выносливости.

Повторный метод характеризуется выполнением упражнения через ординарные (полные) и экстремальные интервалы отдыха. В СБЕ этот метод имеет весьма широкое распространение и применяется для развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.

Интервальный метод характеризуется выполнением упражнения через жесткие интервалы отдыха. Таким образом, тренирующим воздействием, в отличие от повторного метода, обладают как нагрузка, так и интервалы отдыха. Интервальный метод получил также широкое распространение в СБЕ и используется для развития различных видов выносливости.

Игровой метод характеризуется применением физических упражнений в соответствии с условным сюжетом или замыслом, в котором предусматривается достижение цели различными способами, разрешенными правилами игры, в условиях постоянного изменения ситуации.

Игровой метод применяется для комплексного развития физических качеств, чему в большей степени способствует высокий эмоциональный настрой, связанный с экстремальностью в значительной мере случайно изменяющихся ситуаций.

Соревновательный метод характеризуется применением физических упражнений с целевой установкой на победу или достижение высокого результата. Этот метод в значительной мере стимулирует и активизирует деятельность занимающихся и применяется для комплексного развития физических качеств в экстремальных условиях спортивного противоборства.

Круговая тренировка реализуется в виде строгого выполнения конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих быстрое развитие физических качеств. При этом, закончив выполнение последнего упражнения комплекса, спортсмены переходят к выполнению первого, замыкая, таким образом, круг.

Организационно-методическая форма “круговая тренировка” имеет большое количество вариантов и может применяться в учебно-тренировочном процессе СБЕ, эффективно сочетая применение соревновательных, специально развивающих и общеразвивающих упражнений для оптимального развития и совершенствования физических качеств, двигательных умений и навыков.

В заключение следует отметить, что при выборе того или иного метода развития физических качеств необходимо руководствоваться многими факторами и, в частности, не забывать об общепедагогическом принципе “от простого к сложному”, т.е. не спешить с переходом к более сложному методу, не исчерпав возможности простого.

5.8. Организация занятий СБЕ

5.8.1. Формы построения занятий СБЕ

В СБЕ применяются в основном две формы построения занятий — урочная и неурочная. Форма построения занятий зависит от цели, поставленной перед контингентом занимающихся, содержания, условий проведения и пр. Наибольшее распространение получила урочная форма.

Урочная форма построения занятий характеризуется наличием квалифицированного педагога, строго определенного времени и места проведения занятий, относительно постоянной и однородной группы занимающихся.

Занятия урочного типа отличаются содержанием, отражающим предмет и направленность занятий, составом физических упражнений, деятельностью преподавателя и занимающихся, а также физиологическими и психическими сдвигами, происходящими в состоянии организма занимающихся.

Типы урочных занятий:

1. Уроки базовых СБЕ служат целям изучения СБЕ широкими слоями населения в качестве средств оздоровления, комплексного развития физических качеств и обучения двигательным умениям и навыкам. Такие уроки характерны для общеобразовательных школ, техникумов и других учебных заведений. Наряду с однопредметным содержанием (упражнения СБЕ) используются и комбинированные уроки с применением упражнений общефизической подготовки и других видов спорта.

2. Уроки специализированных прикладных СБЕ направлены на подготовку тренеров-преподавателей СБЕ, а также на подготовку по боевому разделу СБЕ в армии и правоохранительных органах.

3. Спортивно-тренировочные уроки СБЕ направлены на подготовку спортсменов различной квалификации к соревнованиям. Такие уроки отличаются большей продолжительностью и последовательным повышением тренировочных нагрузок.

4. Рекреативные уроки СБЕ служат целям активного отдыха, компенсации недостатка двигательной активности и отличаются умеренными требованиями к величине нагрузки и ее регламентации.

5. Реабилитационные уроки СБЕ направлены на управление восстановительными процессами функциональных систем организма, а также на борьбу с переутомлением и на восстановление временно утраченных функций организма. Применяются в спорте высших достижений, оздоровительных группах и лечебных учреждениях. Они характеризуются комплексным применением упражнений СБЕ с другими средствами физической реабилитации.

Занятия неурочного типа характеризуются упрощенной структурой и ограниченным содержанием и могут проводиться как по заданию преподавателя, так и самостоятельно. Как правило такие занятия проводятся в рекреативных целях, но могут проводиться и с целью закрепления и совершенствования изучаемых упражнений.

Неурочные формы занятий СБЕ могут носить регулярный или эпизодический характер, могут быть организованными или самостоятельными, индивидуальными или групповыми.

Неурочные занятия имеют весьма важное значение при занятиях СБЕ, но желательно, чтобы они согласовывались с урочной формой проведения занятий.

5.8.2. Структура уроков

Структура уроков СБЕ направлена на обеспечение оптимального решения задач обучения, развития, воспитания и оздоровления и поэтому определяется, исходя из психофизиологических закономерностей, педагогических принципов, учебно-тренировочной программы или плана и некоторых других факторов. В связи с этим в структуре урока СБЕ можно выделить три уровня, а именно: макроструктура или большой уровень, мезоструктура или средний уровень, микроструктура или малый уровень.

1. Макроструктура урока определяется закономерностью изменения работоспособности занимающихся под воздействием физических упражнений, т.е. нарастания работоспособности, ее стабилизации и снижения. Таким образом, в СБЕ как и в других современных системах физического образования, принято трехчастное строение урока, включающее вводную часть, основную и заключительную части. Вполне естественно, что содержание и длительность частей урока зависит от его типа, вида или школы СБЕ, пола, возраста, состояния занимающихся и пр.

2. Мезоструктура урока или средний уровень структуры определяется взаимовлиянием упражнений, их последствием, т.е. качеством и уровнем функциональных сдвигов, происшедших в организме занимающегося под воздействием того или иного упражнения, этапом процесса обучения или циклом тренировочного процесса. Так, на первых двух этапах обучения выполнению комплекса *наньцюань* перед выполнением комплексов *тайцзицюань* или *чаньцюань* нельзя считать целесообразным в связи с большой силовой нагрузкой упражнений *наньцюань*. Также нельзя считать целесообразным на первых этапах процесса обучения сочетание в одном уроке разных стилей *тайцзицюань* в связи с возможным отрицательным переносом навыка, или явлениями интерференции. Вместе с тем, применение вышеуказанных упражнений на третьем этапе обучения может быть вполне оправданным. Таким образом, средний уровень построения урока — это распределение упражнений в оптимальной последовательности, исходя из характера их взаимного влияния.

3. Микроструктура урока или малый уровень структуры определяется конкретными педагогическими ситуациями, возникающими при проведении урока и являющимися в основном непредсказуемыми, целесообразность решения которых зависит от умения преподавателя адекватно и оперативно реагировать на них. Эмоциональный настрой, психическое и физическое состояние одного и того же класса или одной и той же группы меняются от занятия к занятию, в связи с чем

та последовательность или сочетание методических приемов обучения, воспитания или организации, применение которой вчера было наиболее оптимально, сегодня таковым уже может не являться.

Таким образом, макро- и мезоструктуры урока, в отличие от малой структуры, находят свое отражение в документах планирования. Микроструктура урока зависит главным образом от способностей и опыта учителя в умении сочетать свои действия с действиями занимающихся.

5.8.3. Методы организации занятий

Для организации учебных занятий используются следующие методы: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Фронтальный метод организации характеризуется выполнением упражнений в общем построении под непосредственным руководством преподавателя. Этот метод имеет большое распространение при проведении занятий в СБЕ и наиболее целесообразен при однородном составе группы занимающихся, что делает доступными упражнения и нагрузки каждому ученику.

Для показа упражнения преподаватель может располагаться следующим образом:

- перед учащимися с левой или правой стороны;
- учащиеся строятся в две шеренги лицом друг к другу, преподаватель — между шеренгами;
- учащиеся строятся по дуге, преподаватель — в середине дуги.

Можно выделить следующие варианты или методические приемы фронтальной работы: одновременное выполнение задания всеми занимающимися, попеременное выполнение, посменное выполнение, поточное выполнение упражнений.

Групповой метод организации характеризуется разделением занимающихся на группы по полу, возрасту, уровню подготовленности с определением задания, места проведения занятия и групповода. Занятия проводятся под наблюдением преподавателя. Групповому методу свойственны все варианты фронтальной работы.

Метод индивидуальной организации учебной работы весьма часто используется в СБЕ, так как способствует эффективной подготовке к самостоятельным выступлениям.

Как правило индивидуальная деятельность проходит по плану, составленному педагогом, что требует от него тщательной разработки заданий, своевременного контроля и коррекции результатов.

Круговой метод организации характеризуется последовательным переходом занимающихся от задания к заданию, что напоминает собой движение по кругу. Этот метод позволяет наиболее целесообразно дозировать нагрузку для каждого занимающегося.

5.9. Классификация СБЕ

(таблица 3)

Систематизация СБЕ, проведенная в главе 1, свидетельствует о том, что классифицировать их достаточно трудно, так как только в китайском ушу насчитывается несколько сотен стилей. Тем не менее, выделив основные классификационные признаки, первоначально классифицируем СБЕ в укрупненном масштабе.

Признаки классификации СБЕ:

1. Принадлежность:
 - а) национальный вид;
 - б) синтезированный вид.
2. Тип единоборства (спарринга), обусловленный применяемыми техническими приемами:
 - а) ударная техника с ограничением контакта;
 - ударная техника без ограничения контакта;
 - б) техника борьбы (броски, захваты, болевые фиксации и пр.);
 - в) интегральная техника (ударная + техника борьбы).
3. Наличие комплексов или ритуальных танцев.
4. Наличие философско-психологической базы.

Следует отметить, что данная классификация может носить весьма приближенный — ориентировочный характер, так как в настоящее время некоторые виды единоборств, носящие в основном медитативный или сугубо прикладной характер, включают в свой арсенал соревновательную практику (тайцзицюань, кэндо, айкидо и пр.).

Таблица 3. Классификация СБЕ

Принадлежность	Характеристики						
	Ударн. техн. с огр. конт.	Ударн. техн. без огр. конт.	Техн. бросков, захватов, фиксац.	Интегр. техника	Комплексы, рит. танцы	Использов. защитного снаряжения	Философско-психологич. база
КИТАЙ	Гошу (федерац.)	Традицион. стили ушу	Шуайцзяо (только броски в стойке)	Саньда Шуайцзяо	Более 300 школ	Саньда	Конфуциан. Даосизм Чань-буддизм Неоконфуц.
ЯПОНИЯ	Сётокан	Кёкусинкай	Айкидо Дзюдо	Дзю-дзюцу	Каратэ-до	Некот. виды каратэ	Синтоизм Дзэн-буддизм Неоконфуц.
КОРЕЯ	Тхэквондо			Хапкидо Хварандо Куксильвон	Тхэквондо Хапкидо	Тхэквондо	Дзэн-буддизм Неоконфуц.
ТАИЛАНД		Муай-тай			Муай-тай		Буддизм
Синтезир. стиль	Кикбоксинг	Кикбоксинг Рукоп. бой	Кикбоксинг	Рукоп. бой	Кикбоксинг Рукоп. бой	Кикбоксинг Рукоп. бой	

Примечание: В данную классификацию не вошли новые стили, выполняющие функции средств религиозной пропаганды и вовлечения в тоталитарные секты новых членов. Например, объединённое боевое искусство “тонгиль му-до” секты Муна.

5.9.1. Классификация китайских СБЕ (таблица 4)

Возвращаясь к главе 1, следует напомнить, что и в настоящее время китайское ушу занимает ведущее место по разнообразию и количеству своих стилей. Как известно, первая официальная организация, попытавшаяся объединить ушу в единую систему и известная как “Ассоциация чистых боевых искусств” (цзиньфу), была создана в 1909 году. Сегодня — это одна из наиболее влиятельных организаций, имеющая свои филиалы по всему миру и объединяющая поклонников традиционных боевых искусств Китая, с одной стороны, давно эмигрировавших из страны и, с другой стороны, проживающих на родине.

Другой влиятельной организацией традиционного ушу является Международная ассоциация гошу со штаб-квартирой на Тайване (Хэбэй). Она имеет свои весьма сильные филиалы в США и Канаде (в среде представительных китайских диаспор).

Большой популярностью пользуются традиционные виды Шаолиньских боевых искусств, объединенные в рамках Международной федерации шаолиньцюань и Международной академии шаолиньцюань и действующие на территории континентального Китая.

Все вышеперечисленные организации занимаются спортивной деятельностью, сохраняя духовные традиции китайского ушу, что нашло свое отражение и в организации соревнований. А именно: согласно правилам к поединкам допускаются только те спортсмены, которые подтвердили свою квалификацию при выполнении комплекса с оружием и комплекса без оружия. Итоговая оценка выставляется комплексно — по трем дисциплинам.

И, наконец, современное ушу или ушу-модерн, или спортивное ушу — названия, которые встречаются в современных публикациях и относящиеся к ушу, модернизированному после 1949 года. Современное ушу представляет собой две относительно самостоятельные спортивные дисциплины — ушу-таолу (комплексы) и ушу-саньда (поединки). Соревнования по данным дисциплинам (вплоть до чемпионатов мира) проводятся раздельно. Современное ушу полностью находится под контролем соответствующих государственных органов КНР.

Таблица 4. Классификация китайских СБЕ

	Организации			
	Современное ушу	Гошу	Чистые боевые искусства	Шаолиньцюань
Поединки с огр. контакта		По правилам для детей и женщин		
Поединки без огр. контакта		Некоторые виды по правилам для мужч.		
Поединки с интегр. техникой	Саньда	Саньда ++ *	По традиционным правилам ++	По традиционным правилам шаолиньцюаньшу ++
Защитное снаряжение	Шлем, нагрудник, перчатки, щитки на голень, бандаж, капа			
Таолу с оружием	Короткое оружие (меч или сабля). Длинное оружие (пика или шест) + 1 традиц. вид на выбор	Традиционный вид на выбор ++	Традиционный вид на выбор ++	Традиционный шаолиньский вид на выбор ++

окончание Таблицы 4.

Таолу без оружия	Чаньцюань или наньцюань или тайцзицюань + 1 традиц. вид. на выбор	Традиционный вид на выбор ++	Традиционный вид на выбор ++	Традиционный шаолиньский вид на выбор ++
Таолу с участием 2—3 человек	Дуйлянь без оружия или с оружием, или смешанное			
Таолу групповое	Цзити бяоянь (с участием не менее 6 спортсменов)			
Медитативные виды		Тайцзицюань и другие внутр. стили	Тайцзицюань и другие внутр. стили	
Философско-психолог. база		Традиционная	Традиционная	Традиционная

* Значок ++ означает, что данный вид засчитывается в комплексе с двумя другими видами таолу с оружием + таолу без оружия, или таолу с оружием + поединок, или таолу без оружия + поединок.

5.9.2. Классификация японских СБЕ

Японская психофизическая культура, сформировавшаяся в значительной степени под влиянием китайского ушу, имеет тем не менее свои весьма существенные отличия. Эти отличия заключаются в том, что японское будо, имея значительно меньшее количество школ, чем китайское ушу, обладает большим количеством направлений, которые, в свою очередь, весьма отличны друг от друга. В первую очередь это касается таких направлений как сумо, кюдо и кэндо, аналогов которым в китайских СБЕ не обнаруживается. Кроме того, несмотря на свою консервативность, японцы оказались в большей степени восприимчивы к влиянию западных СБЕ в виде американского фуллконтакт-каратэ и кикбоксинга, и восточного муай-тай, что выразилось в образовании японского контактного каратэ, весьма близкого по своей структуре этим видам. Большой популярностью в Японии пользуются профессиональные соревнования по тайскому боксу и кикбоксингу, чего в Китае на данный момент не наблюдается.

Наиболее консервативным видом японских боевых искусств остается кюдо (стрельба из лука), которое пока не включает в свой арсенал соревновательную практику. Напротив, борьба сумо, являющаяся по мнению специалистов наиболее японским видом из всех боевых искусств, становится спортивным направлением. То же происходит и с такими чисто медитативными направлениями как кендо и айкидо, хотя не все их школы приветствуют соревнования.

Очевидно, что наиболее прогрессивным из мастеров боевых искусств Японии был Кано Дзигоро — создатель дзюдо, на путь которого постепенно встают многие направления боевых искусств Востока. Этот выдающийся педагог доказал, что спортивная ориентация единоборства отнюдь не противоречит его духовной сущности, а напротив усиливает ее. К сожалению многие адепты не только дзюдо, но и других восточных единоборств, не осознают этого, противопоставляя спорт боевым искусствам и мотивируя это тем, что спорт ориентирован на результат. Но ведь и боевые искусства Японии были нацелены на результат, то есть это было искусство ради искусства. И, именно, Дзигоро Кано один из первых применил к единоборству понятие “до” (путь, кардинальный принцип) в отличие от “дзюцу” (искусство) (*Левицкий А.Н., 1994*).

Исходя из вышесказанного, предлагаем следующую классификацию СБЕ Японии, представленную на таблице 5. Однако включение в данную классификацию кюдо, кэндо и сумо носит в большей степени условный характер в связи с теми характерными особенностями, которые свойственны этим видам японских боевых искусств.

Таблица 5. Классификация СБЕ Японии

Характеристики	Виды СБЕ						
	Дзю-дзюцу	Каратэ-до	Айкидо	Дзюдо	Кэндо	Кюдо	Сумо
С огранич. контакта		Сётокан Вадзю-рю Годзю-рю Сито-рю					
Без огран. контакта	Некоторые школы	Кёкусинкай Рэнбукан			Фехтование на учебных мечах	Стрельба из лука	Толчки, удары, скручиван., броски
Захваты, болевые фиксации, броски	Все школы		Все школы	Все школы			
Интегральн. техника	Некоторые школы						
Защитное снаряжение							
Разбивание предметов		Сётокан Годзю-рю Сито-рю Кёкусин. Рэнбукан			Разрушение ствола дерева боевым мечом		
Ката	Все школы	Все стили	Некоторые школы	Японские школы	Все школы		
Философско-психолог.	Дзэн-буддизм Неоконфуц. Синтоизм	Дзэн-буддизм Неоконфуц.	Дзэн-буддизм	Дзэн-буддизм	Дзэн-буддизм	Дзэн-буддизм	Синтоизм

основа

Что касается дзюдо, развиваемого в странах западного полушария, то, в отличие от японского оригинала, в данной дисциплине отсутствует ката.

5.9.3. Психофизическое описание кикбоксинга как вида спорта (психоспортограмма)

В настоящее время кикбоксинг является наиболее популярным видом СБЕ, впитавшим наилучшие компоненты, в первую очередь, восточных боевых искусств и, во вторую очередь, английского классического бокса и французского бокса-сават. Поэтому главное преимущество кикбоксинга заключается в том, что он объединяет представителей практически всех видов СБЕ, практикующих ударную технику рук и ног (“боксинг” — удары руками, “кик” — удары ногами).

В соревнованиях по сольным композициям кикбоксинга могут участвовать спортсмены практикующие комплексы боевых упражнений с воображаемым противником, используемых в СБЕ Востока по трем направлениям: жесткие стили, мягкие стили и комплексы с оружием.

Раздел семи-контакт объединяет представителей, боевых искусств Востока, практикующих поединки с ограниченным контактом и постановкой боя для начисления очков по принципу фехтования “атака — укол”. Это, в первую очередь, представители “бесконтактных” стилей каратэ и тхэквондо (таэквондо).

Раздел лайт-контакт или семи-контакт “ноу стоп”, пришедший в кикбоксинг из французского бокса, где данным разделом занимаются начинающие спортсмены, а также женщины и дети, может объединить спортсменов достаточно высокого уровня, желающих посвятить себя любительскому спорту.

И, наконец, разделы полного контакта, объединяют всех представителей контактного боя руками и ногами. Мы рассматриваем любительский полно контактный кикбоксинг как переходную ступень в профессионалы.

Говоря о значительном влиянии восточных единоборств на процесс становления и развития кикбоксинга, мы имели ввиду использование одного из основных феноменов психофизической культуры СБЕ Азии: *базовая техника — комплекс — поединок*. К сожалению, данное заимствование (сольные композиции или комплексы) оказалось чисто внешним, так как сольные композиции являются фактически самостоятельным видом спорта, оторванным по своему внутреннему содержанию от других видов кикбоксинга. Такое соотношение свойственно, кстати, и со-

временному спортивному ушу, в котором комплексы (таолу) не имеют никакого отношения к поединкам (саньда).

Более последовательными в сохранении очень важного культурного наследия оказались специалисты традиционного ушу, включая гошу и шаолиньцюань, а также каратэ-до и тхэквондо, в которых комплексы, выполняемые спортсменами на соревнованиях, рассматриваются как необходимый квалификационный элемент для выступления в поединке.

Но еще более важным при выполнении комплекса является понимание его как метода психической тренировки (медитации), и в этом случае включение комплексов составной частью в тренировочный процесс кикбоксеров (равно как и представителей других видов спорта) является, на наш взгляд, вопросом весьма актуальным. При этом несовпадение структуры движения комплекса с соревновательным упражнением не существенно. В значительной мере более важным является *осознанное* выполнение движений с такой скоростью, которая позволяет осуществить процесс самонаблюдения психических процессов. Наиболее подходящим в этом случае может быть один из комплексов тайцзицюань.

Более качественному осмыслению кикбоксинга, как вида спорта, может способствовать его описание по алгоритму Н. Стамбуловой (1995).

5.10. Психофизическая характеристика объективных условий деятельности в кикбоксинге

5.10.1. Обобщенные фрагменты правил соревнований по видам кикбоксинга

В таблице 6 приведена классификация кикбоксинга согласно основным соревновательным требованиям.

Вес перчаток для спортсменов-любителей до 67 кг — фулл-контакт (ФК) и до 69 кг — лайт- и семи-контакт (соответственно ЛК и СК) — 8—10 унций (250—260 граммов) и свыше 67—69 кг — 10—12 унций (300 г). Для профессионалов 8 унций до 74,5 кг и 10 унций — свыше 74,5 кг.

Вес футов — щитков на стопу 8—10 унций для бойцов до 67—69 кг и 10 унций (не более) для бойцов свыше 67—69 кг. Для профессионалов вес футов не оговаривается. По обоюдной договоренности возможно выступление без футов.

В дальнейшем основной акцент будет сделан на описании профессионального кикбоксинга, как более сложного направления. Любитель-

Таблица 6. Классификация кикбоксинга согласно основным соревновательным требованиям

Норматив- ный при- знак,,,,,,,,,,,,,	Виды кикбоксинга						
	Любительские сольные композиции	Любительский семи- контакт	Любительский лайт- контакт	Любительский фулл- контакт	Любительский лоу-кик	Профессион. фулл- контакт	Профессиональный лоу-кик
Комплекс	WAKO						
Огр. конт. с останов.		WAKO					
Огр. конт. без остан.			WAKO				
Без огран. контакта				WAKO	WAKO	WAKO-PRO, WKA	WAKO-PRO
Удары ногами по бедру					WAKO		WAKO-PRO, WKA
Подсечки внешние						ISKA, KICK	ISKA, KICK
Подсечки внешн. + внутр.		WAKO	WAKO			WAKO-PRO, WKA	WAKO-PRO, WKA
						ISKA, KICK	ISKA, KICK

Броски через	1 раунд 30—60 сек.	2 3 в финале	2 3 в финале	3	3	5—12	5—12
бедро	нет	Шлем, пер- чатки, футы, капа, банд.	Шлем, пер- чатки, футы, капа, банд.	Шлем, пер- чатки, футы, капа, банд.	Шлем, пер- чатки, футы, капа, банд.	Перчатки, футы, капа, бандаж	Перчатки, футы, капа, бандаж
Продолжит. (раунды)							
Защитное снаряжение	Ковер 8Ч8	Ковер 8Ч8	Ринг 6Ч6 или ковер	Ринг 6Ч6	Ринг 6Ч6	Ринг 6Ч6	Ринг 6Ч6

Примечания:

Международные требования сформулированы на основании публикаций судьи международной категории П.А.Орлова (1994, 1995 гг.).

2. WAKO, WAKO-PRO, ISKA, WKA, WKS, KICK — аббревиатуры различных версий всемирных и международных организаций кикбоксинга.

3. Некоторые версии профессионального кикбоксинга включают в свои рейтинги разделы фри-стайл и муай-тай (свободный стиль и тайский бокс), отличающиеся тем, что к техническому арсеналу раздела лоу-кик добавляются удары коленями (фри-стайл) и удары коленями + удары локтями (муай-тай).

В приведенную выше таблицу эти разделы не включены по причине того, что они не пользуются популярностью в Европе и США (за исключением Голландии), но весьма распространены в Японии и Таиланде. Впрочем, за исключением указанных отличий, остальные параметры в основном совпадают с приведенными версиями и на дальнейшую систематизацию кикбоксинга данное отступление не повлияет.

4. В обязательное *защитное снаряжение* входят бинты (не более 2,5 м) для бинтования кистей рук и щитки на голень (для любителей).

ские направления также будут рассмотрены, но в меньшем объеме, как подводящие к профессиональному спорту.

Известно, что одним из основных пунктов соревнований в единоборствах являются весовые категории спортсменов. В КБ также существуют весовые категории за исключением сольных композиций. Причем, в разделах ЛК и СК они одинаковы, а весовые категории в полно контактных видах КБ отличаются как от ЛК и СК, так и между любительскими и профессиональными версиями. Существуют отдельные весовые категории в разделах ЛК и СК для женщин, девушек и юношей.

Таблица 7. Весовые категории в КБ

Весовые категории	Соревновательные виды кикбоксинга		
	Любительские ЛК и СК, кг	Любительские ФК и лоу-кик, кг	Профессиональн. ФК и лоу-кик, кг
Первый наилегчайший			52,7
Наилегчайший вес		51	2-й наилегч. 54,5 (1,81)*
Легчайший вес	57	54	56,8 (2,27)
Полулегкий вес	63	57	59,1 (2,27)
Легкий вес	69	60	61,8 (3,17)
Первый полусредний	Полусредний 74	63,5	64,5 (3,17)
Второй полусредний		67	67,7
Первый средний	Средний 79	71	70,9 (3,62)
Второй средний		75	74,5 (3,62)
Полутяжелый	84	81	78,1
Первый тяжелый	Тяжелый +89	86	82,7 (4,08)
Второй тяжелый		91	88,7 (4,08)
Супертяжелый		+91	+88,7

Примечания:

1. В различных версиях профессионального кикбоксинга могут быть определены абсолютные весовые категории, так по версии WAKO-PRO абсолютной категорией является +94,6 кг, а по ISKA +96,1 кг.

2. Весовые категории в разделах ЛК и СК:

Юноши (13—18 лет): –40, –45, –50, –57, –63, –69, –74, –79, +79 кг.

Девушки: –40, –45, –50, –55, +55 кг.

Женщины: –50, –55, –60, –65, +65 кг.

3. В профессиональных поединках допускается разница в весе по весовой категории более легкого спортсмена, которая не должна превышать цифр, указанных в скобках рядом с соответствующей весовой категорией (табл. 7). Разница в весе, превышающая указанные значения должна согласовываться с организаторами соревнований — представителями соответствующей версии и фиксироваться в контракте.

4. Разрешенные действия. *Удары ногами:* фронт кик (прямой удар), сайд кик (боковой удар), раунхаус кик (круговой удар), хил кик (удар пяткой), хук кик (удар крюком), крисент кик (полукруговой удар), экс кик (рубящий удар), джампинг кик (удар в прыжке), футсвипис (подсечка); *удары руками:* джеб (прямой удар), панч (удар), хук (крюк), апперкот (удар снизу), бэкфист (удар тыльной стороной кулака). В разделе лоу-кик разрешен одноименный удар (удар ногой по бедру).

5.10.2. Календарь соревнований

Календарь любительских соревнований российских файтеров определяется в основном тремя организациями: Федерацией кикбоксинга России (ФКР), Всеевразийской федерацией кикбоксинга (ВФК), которая является правопреемницей Федерации кикбоксинга СССР и Всемирной ассоциацией кикбоксерских организаций (ВАКО).

Наиболее значимыми соревнованиями, проводимыми ФКР, являются чемпионат России (март-апрель), кубок России (апрель-май), чемпионат Азии (сентябрь).

ВФК организывает чемпионат Евро-Азии (ноябрь-декабрь) и кубок Евро-Азии (май-июнь).

ВАКО проводит чемпионаты мира и Европы, чередуемые через год. По четным годам — чемпионаты Европы, по нечетным — мира.

Кроме основных стартов проводятся различные турниры и матчевые встречи. Таким образом, спортсмен высокой квалификации имеет возможность участвовать в соревнованиях практически круглый год.

В профессиональном кикбоксинге все обстоит несколько иначе. Календарь, аналогичный любительскому отсутствует, а спортсменов можно условно разделить на две группы — *обладатели* титула и *претенденты*. Поэтому планирование участия в тех или иных соревнованиях для этих групп спортсменов иное.

Начиная борьбу за титул, *претендент* должен иметь соответствующий рейтинг для получения санкции на участие в поединке. То есть, для получения статуса профессионала файтер должен выступить не менее, чем в 10 санкционированных 3-х или 4-х раундовых поединках. Для получения статуса необходимо иметь подтвержденный сертификат черный пояс или звание мастера спорта. Но этого недостаточно. Необходимо иметь средства для финансирования соревнований, так как все расходы по организации поединка несет вызывающая сторона. Но и этого еще недостаточно, так как обладатель титула имеет право отказаться от проведения боя. Поэтому вопрос считается решенным окончательно, когда подписан контракт стороной претендента с представителями обладателя титула. Так как в КБ большинство федераций разрешает совмещение статусов любителя и профессионала, то профессионалы имеют право участия в мероприятиях любительского календаря.

Таким образом, *обладатель* титула имеет несколько более предпочтительное положение, так как он может выбирать партнера и поэтому в какой-то степени планировать свой тренировочный процесс. Понятно, что профессиональный спортсмен может являться обладателем титула определенный срок. По версии WAKO-PRO — 1 год, по версии ISKA — полгода. По другим версиям, как правило, срок обладания титулом один год, но не более. В связи с этим в течение данного срока чемпион должен подтвердить свой титул. Если этого не произойдет, то титул объявляется вакантным. Таким образом, выбирать можно, но не до бесконечности. В практике профессионального кикбоксинга имели место такие случаи, когда обладатель титула попадал в цейтнот и его менеджер был вынужден срочно подыскивать соответствующего претендента на титульный бой.

Как правило, контракт на проведение титульного поединка подписывается за два месяца до его начала. Но бывают обстоятельства, когда этот срок может сократиться до одного месяца. Поэтому спортсмен должен постоянно находиться в состоянии 60—70 % готовности, с тем чтобы в случае необходимости подготовиться к состязанию за достаточно короткий промежуток времени.

5.10.3. Место кикбоксинга в различных классификациях соревновательных упражнений

Известно, что физическая и волевая подготовки занимают значительное место в подготовке спортсмена любой специализации. Весьма важны они и в КБ. Очевидно, что указанные виды подготовок ориентированы на развитие соответствующих качеств, значимость которых в различных видах КБ не одинакова.

В предлагаемой ниже таблице 8 ориентировочно приведены данные показателей физических и волевых качеств элитного профессионального файтера, взятые за 100 %. Мы считаем, что это вполне обоснованно, так как, если выступление в сольных композициях длится 1 минуту без противодействия противника, в ЛК и СК — 2 раунда по 2 минуты с ограничением контакта, в любительских ФК и лоу-кик — 3 раунда по 2 минуты, то титульный бой за звание чемпиона мира по КБ длится 12 раундов с полным контактом. Поэтому “стоимость” всех движений, выполняемых на фоне сильнейшего утомления при постоянной и очень серьезной опасности пропустить удар рукой или ногой, в значительной степени возрастает. Вполне естественно, что профессионал к таким нагрузкам подходит постепенно в течение нескольких лет. В идеальном случае, если спортсмен начнет заниматься КБ в 6 лет, то при наличии таланта и трудолюбия к 22—23 годам он может стать чемпионом мира среди профессионалов.

Таким образом, если расценивать виды КБ не как отдельные виды спорта, а как этапы многолетней подготовки классного спортсмена, то с 5—6 лет ребенок должен начать заниматься сольными композициями, лучше на основе технической базы ушу или каратэ, учитывая их высокую координационную сложность. В 12—13 лет он должен начать заниматься разделом семи-контакт (кумитэ и кихон кумитэ) для дальнейшего совершенствования техники, развития скоростных и других качеств при минимальной опасности получить травму. К занятиям ЛК кикбоксинга можно приступать при условии того, что у спортсмена сформировалась правильная осанка, то есть в 15—16 лет.

Если при занятиях ЛК у спортсмена проявляется интерес к более серьезным занятиям кикбоксингом, то по достижении 18 лет можно попробовать свои силы в любительском ФК. Таким образом, к 20 годам спортсмен может созреть для профессионального спорта. В этом случае он должен пройти следующие этапы: полупрофессиональные бои — 4 раунда, рейтинговые профессиональные бои — 5 раундов, титульные бои регионального и городского значения 7—8 раундов, бои за национальный титул — 9, континента — 10, интерконтинентальный титул

10—11, мировой — 12 раундов. Впрочем, возможны и исключения, когда чемпион Европы или мира среди любителей может быть сразу приглашен оспаривать соответствующий титул среди профессионалов.

Если рассматривать виды КБ как спортивные дисциплины, то их краткая характеристика может выглядеть следующим образом:

Сольные композиции (аналог ушу-таолу или каратэ-ката) представляют собой выполнение самостоятельно составленного комплекса упражнений под музыку за отрезок времени не менее 30 и не более 60 секунд. Очевидно, что преобладающими физическими качествами являются координация движений, гибкость и скоростная выносливость. С точки зрения физиологической классификации физических упражнений (по В.С. Фарфелю) сольные композиции относятся к стереотипным (стандартным движениям) качественного значения.

Семи-контакт (аналог кумитэ по правилам WUKO) представляет собой вид единоборства, в котором сила удара контролируется и допускается легкое касание противника. После эффективной атаки бой останавливается для начисления очков по следующей системе: 1 очко — за удары рукой в голову или корпус, за удар ногой в корпус, за подсечку; 2 очка — за удар ногой в голову, за удар ногой в корпус в прыжке, за подсечку с немедленным развитием или за раскручивающуюся подсечку; 3 очка — за удар ногой в голову в прыжке.

Следовательно, настоящие правила составлены таким образом, чтобы стимулировать формирование эффективной техники нанесения одиночного хорошо контролируемого удара. То есть стимулируется скоростная составляющая удара с концентрацией импульса силы (остановкой или “кимэ” в каратэ) в точке за 1—2 см до поверхности тела противника. В большей мере стимулируется совершенствование техники ударов ногами. В этом случае преобладающими качествами являются: простая и сложная реакции на движущийся объект, скорость одиночного движения, координация движений, гибкость. Как и все единоборства КБ СК относятся к ситуационным (нестандартным) движениям.

Лайт-контакт — это вид КБ, в котором запрещены сильные удары. Система правил стимулирует дальнейшее формирование техники проведения приемов при высокой комбинационности и плотности боя, так как бой проводится в ринге без остановок для начисления очков. При этом начисление очков производится следующим образом:

- а. Каждый раунд оценивается отдельно тремя судьями, исходя из:
 - числа набранных очков,
 - эффективности атак,
 - способности комбинировать,
 - чистоты проведения технического приема,

- искусности атакующего стиля,
- эффективности защиты,
- равномерной работы руками и ногами при некотором превалировании последних,
- состояния бойца во время и после поединка.

б. Сумма в 10 очков может быть присуждена каждому файтеру:

- если они совершенно равны 10:10,
- если имеет место незначительное преимущество одного из них 10:9,
- если имеет место значительное преимущество 10:8.

в. Критерии для начисления минус-очков после предварительных предупреждений:

- нечистый стиль боя,
- постоянные входы в клинч,
- повороты спиной к атакующему,
- малый объем выполнения технических приемов ногами,
- другие нарушения правил.

В лайт-контакте формируется специфичная техника работы рук, свойственная классическому боксу в отличие от техники каратэ, свойственной семи-контакту. Поэтому раннее начало занятий лайт-контактом может привести к неправильной осанке (сутулость) спортсмена. Причем, техника проведения ударов руками должна быть строго скоординирована с техникой ударов ногами. Поэтому прямое копирование передвижений спортсмена из классического бокса является грубой ошибкой, так как наличие ударов ногами увеличивает сферу поражения, то есть дистанцию, а ближний бой в трактовке бокса в кикбоксинге запрещен. Поэтому передвижения в кикбоксинге должны быть более динамичны, чем в боксе.

Таким образом, в отличие от СК правила соревнований по ЛК выдвигают свои требования к развитию физических качеств, увеличивая уровень всех видов выносливости и частоты или скорости серии движений.

Любительский КБ с полным контактом в разделе без лоу-кик подразумевает перечень разрешенных приемов, аналогичных ЛК за исключением снятия ограничений в степени контакта и увеличения числа раундов с 2 до 3. Начисление очков также аналогично, за исключением возможности прекращения боя ввиду нокаута или нокаута. В разделе лоу-кик в отличие от ЛК и ФК разрешены удары ногой по бедру.

Увеличение количества раундов и разрешение полного контакта в разделах ФК и лоу-кик еще в большей степени увеличивает требования ко всем видам выносливости и, особенно, — силовой, а также к

Таблица 8. Взаимосвязь видов КБ и физических качеств спортсмена

Физическое качество	Вид кикбоксинга				
	Сольные композиции	Семи-контакт (%)	Лайт-контакт (%)	Любительский ФК и лоу-кик	Профессиональн. ФК и лоу-кик
Чувство ритма	100	100	100	100	100
Общая вынос.	15	15	20	25	100
Скорост. вынос.	30	20	30	35	100
Силов. вынос.	20	20	25	35	100
Статич. вынос.	20	15	20	25	100
Частота движ.	25	15	30	25	100
Импульс силы	10	80	70	80	100
Прост. двигат. реакция	10	80	80	90	100
Сложн. двигат. реакция	10	70	80	90	100
Коорд. движен.	80	80	80	90	100
Гибкость	80	80	80	90	100
Смелость, решительность	60	80	80	90	100
Целеустремл.	80	80	80	90	100
Инициативн., самостоятельн.	70	80	80	90	100
Настойч., упорст.	70	80	80	90	100
Выдержка, самообладание	70	80	80	90	100

другим физическим и волевым качествам, так как в этом случае в значительной степени затрудняется возможность их проявления.

Профессиональный КБ отличается от аналогичных видов любительского направления продолжительностью поединков и тем, что любительские соревнования проводятся в основном как турниры, а профессиональные — как матчи.

Увеличение количества раундов в титульном профессиональном бое за звание чемпиона мира в 4 раза, по сравнению с аналогичным боем среди любителей, объясняет и основные качественные различия в соотношении физических качеств. То есть, основой подготовки профессионала является скоростно-силовая выносливость.

Если проводить аналогию с легкой атлетикой, то любитель за 3 раунда в целом “пробегают” около 3000 метров, то есть — это “средняя дистанция”. Тогда как профессионал за 12 раундов должен “пробежать” 10—12 тысяч метров — это “стайерская” дистанция. Но в кикбоксинге нагрузка возрастает скорее по экспоненциальному закону. Таким образом, больше подходит аналогия с марафоном. Кроме того, в отличие от легкой атлетики, соперник в кикбоксинге имеет полное право ограничить “дистанцию” до спринта, из тактических соображений взвинтив темп. Поэтому профессионал должен быть поистине обладателем всех качеств.

5.10.4. Типичные физические нагрузки в КБ

Учитывая широкий спектр видов КБ, можно с уверенностью говорить и о весьма широком спектре нагрузок, осваиваемых спортсменами на тренировках и соревнованиях, как по характеру, так и по объему и интенсивности.

Из таблицы 9 видно, тип и характер нагрузок в значительной мере отличаются в разных видах КБ. Очевидно, что эти отличия обусловлены правилами соревнований. Но даже внутри одного вида КБ наблюдается зависимость нагрузки от уровня тренированности, уровня развития тех или иных физических качеств, технической подготовленности, типа нервной системы, а в единоборствах еще и от весовой категории. Поэтому подготовка классного спортсмена — это процесс сугубо индивидуальный. Тем не менее существенные отличия, исходя из практических наблюдений и аналогий с родственными видами, определить возможно.

Сольные композиции характеризуются тем, что в определенный отрезок времени спортсмен должен имитировать поединок с воображаемым противником в максимально высоком темпе, отразив сущность демонстрируемого стиля, как единое целое с музыкальным сопровож-

Таблица 9. Соревновательная подготовка в кикбоксинге

Тип нагрузки	Вид кикбоксинга				
	Сольные композиции	Семи-контакт	Лайт-контакт	Любительский ФК и лоу-кик	Профессиональный ФК и лоу-кик
Максимальная		+		+	+
Субмаксимальная	+		+	+	+
Большая		+	+	+	+
Аэробная		В перерывах	В перерывах	В перерывах	В перерывах
Аэробно-анаэробная	+	+	+	+	+
Анаэробно-гликолитическая			+	+	+
Анаэробно-алактатная		+	+	+	+
Анаболическая					+
Непрерывная	+				
Прерывистая		+	+	+	+
Объем	Малый	Малый	Малый	Средний	Большой
Интенсивность	Высокая	Средняя	Высокая	Высокая	Средняя

дением. Как свидетельствует история комплексы древних боевых искусств берут свое начало от боевых танцев или плясок, но это не танцы. На внешнем уровне необходима полная имитация всех составляющих реальной схватки: техники, силы и скорости ударов, оригинальности защитных действий, ритмической структуры и взаимосвязанности выполняемых приемов.

Высокая координационная сложность движений, требующая большой подвижности в суставах, пластичности мышц и значительные требования к вестибулярному аппарату приводят к расходу энергии, которая частично обеспечивается аэробным окислением глюкозы, ее анаэробным расщеплением и в меньшей степени благодаря распаду фосфатов при пульсе, достигающем 190 ударов в минуту, может характеризовать соревновательный комплекс как работу субмаксимальной мощности.

Семі-контакт КБ. Правила по данному виду стимулируют проведение поединка с акцентом на одиночные удары руками или ногами, в которых должна преобладать скоростная составляющая. Поэтому рисунок боя характеризуется молниеносными взрывными атаками с последующими остановками времени для начисления очков. Схватка длится два раунда по две минуты с минутным интервалом отдыха.

Таким образом, выполняемая работа носит ярко выраженный характер переменной мощности, когда работа большой мощности в моменты маневрирования перемежается с взрывами максимальной мощности, когда пульс может достигать 180—200 уд/мин. Энергообеспечение в этот момент обусловлено расщеплением АТФ и креатинфосфата. За счет частых остановок организм успевает восстанавливаться для дальнейшей взрывной работы, удовлетворяя энергетические потребности за счет аэробно-анаэробных источников. При этом лактатная фракция кислородного долга превышает алактатную. Очевидно, что нагрузки такого типа выдвигают довольно-таки высокие требования к нервно-психической системе спортсмена.

Лайт-контакт КБ в отличие от взрывного семи-контакта может быть охарактеризован как темповой вид единоборства. При одинаковом временном регламенте (2 Ч 2, 1 минута отдыха) на успех в ЛК может рассчитывать спортсмен, способный в течение всех 4 минут поединка выполнять работу, соответствующую в основном, зоне субмаксимальной мощности при смешанном механизме энергообеспечения с преобладанием лактатной фракции.

Любительский КБ (разделы фулл-контакт и лоу-кик) наряду с увеличением количества раундов до трех характеризуется отсутствием ограничений степени контакта при ударах руками и ногами. Как свидетельствует практика соревновательной деятельности на самом высо-

ком уровне, в этих разделах КБ при соответствующей подготовке возможно обеспечение преимущественной работы спортсмена в зоне субмаксимальной мощности на протяжении всего турнира даже в тяжелой и супертяжелой весовых категориях. Как правило, на высоком уровне соревнований для этих разделов характерен темповой рисунок боя с выраженной аритмией, когда возможна взрывная работа в зоне максимума.

Пuls достигает 180—200 уд/мин при смешанном механизме энергообеспечения с преобладанием анаэробно-гликолитического.

Профессиональный КБ (разделы ФК и лоу-кик) предъявляет к спортсмену весьма жесткие требования в плане функциональной подготовки. Опыт показывает, что порог анаэробного обмена у файтеров высокого класса находится на уровне 150—165 уд/мин, а в тяжелых весовых категориях еще ниже. В то же время, эффективный удар рукой или ногой возможен в основном при его значительных скоростных характеристиках и когда его предваряет серия ударов, носящих подготовительные функции. В этот момент ЧСС может находиться в зоне 190—220 уд/мин., что связано со значительным расходом АТФ и креатинфосфата. В связи с этим, как правило, в заключительных раундах скоростная составляющая энергии ударов снижается, уступая место силовой, когда выполняемая работа может носить анаболический характер.

Все вышесказанное свидетельствует о том, что каждый из видов КБ обладает своей спецификой. Наиболее близкие в техническом плане любительские и профессиональные разделы ФК и лоу-кик, в значительной степени отличаются объемом выполняемой нагрузки. Далее мы коснемся особенностей тренировочного процесса в профессиональном кикбоксинге. Однако многие его положения могут применяться и в любительских версиях.

5.10.5. Особенности тренировочного процесса в профессиональном КБ

Особенности тренировочного процесса в профессиональном КБ обусловлены многими факторами, но, в первую очередь, его характеристиками как *ситуационного, сложно координационного* вида спорта, имеющего *высокую и разноплановую соревновательную нагрузку* при наличии *значительного фактора риска*.

Так как спортивная деятельность является основной для профессионала, его подготовка, состоящая из *технической, физической, тактической, психологической и интегральной*, должна быть гармонично со-

единена с психофизической реабилитацией в рамках многолетнего педагогического процесса, формирующего и совершенствующего психофизическую культуру личности спортсмена.

Как говорилось выше, долговременное планирование в профессиональном кикбоксинге затруднено, но стратегия многолетней подготовки заключается в том, что спортсмен, завоевав титул чемпиона мира по одной из престижных версий (WAKO-PRO, ISKA, WKA, WKC, KICK), стремится завоевать титулы, как минимум, еще по двум версиям с тем, чтобы оспорить титул абсолютного чемпиона, который является неофициальным, а претенденты определяются на основании рейтинга, то есть количеством и качеством титулов по разным версиям профессиональных организаций.

С достаточной мерой условности, можно планировать два титульных поединка в год и несколько боев, носящих тренировочно-коммерческий характер. Это подразумевает наличие двух макроциклов в год, которые включают в себя четыре мезоцикла: *втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный и предсоревновательный*.

Физическая подготовка во многом обусловлена необходимостью гармоничного развития всех без исключения физических качеств на базе *специальной скоростно-силовой выносливости*. В свою очередь база скоростно-силовой выносливости закладывается путем формирования *общей выносливости, скорости и силы* во время *втягивающего и базового мезоциклов*. В это время *дифференцированно* развиваются и совершенствуются другие физические качества, а также умения и навыки, обуславливающие в конечном счете эффективность последующей работы.

В *базовом мезоцикле*, который характеризуется разнообразием методов и средств, большой по объему и интенсивности тренировочной нагрузкой, проводится основная работа по повышению функциональных возможностей всех систем организма, совершенствованию технико-тактической и психологической подготовленности.

Отличительной чертой *базового мезоцикла*, является дальнейшее *дифференцированное* совершенствование практически всех механизмов энергообеспечения, включая *аэробный, аэробно-анаэробный, анаэробно-лактатный, анаэробно-алактатный, анаболический*

В *контрольно-подготовительном мезоцикле*, который характеризуется широким применением *соревновательных и специально-подготовительных* упражнений, максимально приближенных к соревновательным, *синтезируются* возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах.

Предсоревновательные мезоциклы характеризуются *интегральной направленностью* подготовки, *устранением недостатков*, *целенаправ-*

ленной психологической и тактической подготовкой. Происходит интенсификация нагрузки. Во второй половине мезоцикла особое внимание уделяется последовательному включению средств и методов психофизической реабилитации на основании текущего и оперативного контроля за состоянием спортсмена.

Специфика профессионального кикбоксинга заключается в том, что соревнования проходят в форме одной матчевой встречи, то есть одного поединка. Поэтому *соревновательный мезоцикл* заменяется *микроциклом*, как правило, пятидневным, который включает в себя переезд или перелет к месту соревнований, заключительные тренировки и, собственно, поединок. После соревнований спортсмен проходит углубленный медико-педагогический контроль после чего начинается *восстановительный мезоцикл*.

Спецификой планирования *нагрузочных микроциклов*, которые являются основой *базовых, контрольно-подготовительных и предсоревновательных мезоциклов*, является наличие двух тренировочных занятий в день, отличающихся друг от друга как направленностью, так и объемом. Первая тренировка небольшая по объему (1,5 часа) направлена на совершенствование *скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, на техническую и тактическую подготовку*. Тренировка, проводящаяся во второй половине дня, носит ярко выраженный *нагрузочный характер* и направлена на развитие и совершенствование *всех видов выносливости*, совершенствование других *физических и волевых качеств на фоне утомления* и формирование *вариативности и надежности навыков ведения боя*.

5.11. Требования к психомоторике и психическим процессам кикбоксера

5.11.1. Ощущения (роль разных видов чувствительности)

Известно, что *ощущения — психические процессы отражения отдельных свойств предметов и явлений внешнего мира, непосредственно воздействующих на организм, а также внутренних состояний организма, возникающих в результате непосредственного воздействия определенных раздражителей на соответствующие органы чувств, то есть рецепторные аппараты анализаторов* (Внутренние психические процессы рассмотрены в параграфе 4.4. Методология випассаны-медитации).

В СБЕ и в кикбоксинге, в частности, основную роль играют *мышечно-двигательные (кинестезические) ощущения*, которые возника-

ют в результате деятельности *мышечно-двигательного анализатора*, включающего в себя ряд *рецепторов*.

Мышечные и сухожильные рецепторы при раздражении дают ощущение мышечного тонуса при движении. Субъективно спортсмен ощущает готовы ли его мышцы к работе, насколько они расслаблены или закрепощены (на спортивном жаргоне “крепатура” мышц).

Суставные рецепторы при раздражении дают ощущение направления, формы и длительности движения.

У спортсменов высокого класса в результате систематических тренировок и состязаний в значительной мере повышается *чувствительность и модальность (избирательность)* мышечно-двигательного анализатора, что дает им возможность тонко дифференцировать *двигательные, вестибулярные, тактильные* и другие ощущения. На основе ощущений разной модальности классный кикбоксер управляет самими сложными, с точки зрения координации, движениями такими как удар ногой с поворотом на 360 градусов, сохраняя равновесие и одновременно чувствуя степень расслабления, скорость и уровень контакта с объектом бьющей ноги; жесткость и степень сцепления с поверхностью ринга опорной ноги, а также оптимальное расположение всех частей тела, как во время выполнения приема, так и после его завершения в зависимости от конечного результата.

В процессе многолетних занятий у бойца развивается тонкое чувство удара, чувство дистанции, чувство атаки противника. Постепенно развивается чувствительность всего кожного покрова тела, ощущающая изменение воздушных тепловых потоков или теплового поля. В китайском ушу развитие таких способностей целенаправленно осуществляется в тайцзи туйшоу — толчках руками с постепенным отключением зрительного анализатора. Считается, что по мере тренированности тактильная чувствительность трансформируется в энергетическую чувствительность тела, анализаторами которой являются *биологически активные точки* или *точки акупунктуры*. В поединке это находит свое применение в том, что спортсмен как бы “прилипает” к противнику, неукоснительно следуя его движениям, находясь при этом на оптимальной дистанции. В боевых искусствах Востока такие способности назывались “энергия прилипания”, “энергия вслушивания”, “энергия понимания”.

Весьма важное значение в практической деятельности файтера имеет *зрительный анализатор*, который у опытных спортсменов держит в фокусе внимания все тело противника, отмечая малейшее изменение в положении его частей, что позволяет ему предвещать те или иные действия. Боец должен знать особенности своего зрения и зре-

ния противника, а именно наличие мертвых зон, в которых чувствительность зрительного анализатора резко снижается.

Слуховой анализатор также в значительной мере способствует оптимальному проведению поединка. Если боец слышит дыхание своего противника, то он может использовать фазу самого начала вдоха, когда энергетические способности организма понижены, и рационально воспользоваться данным моментом. Модальность звуковых ощущений позволяет спортсмену в шуме, окружающем ринг, слышать и понимать голос только своего тренера-секунданта.

5.11.2 Специализированные восприятия кикбоксера

Восприятие характеризуется процессом *отражения* в сознании человека предметов и явлений, в ходе которого происходит упорядочение и объединение отдельных *ощущений* в целостные образы предметов и событий. В процессе занятий происходит развитие такой важной характеристики восприятия, как *константность*, которая позволяет сохранять постоянное *зрительное восприятие* противника при изменении его положения на ринге. Благодаря *конвергенции* возникают мышечно-двигательные ощущения, дающие информацию об удалении противника, который в данный момент является объектом восприятия. Взаимодействие *двигательного анализатора со зрительным, слуховым, вестибулярным, тактильным, речедвигательным* обуславливает у спортсмена особые комплексные *восприятия времени — пространства*.

5.11.3. Память и идеомоторика

В боевых искусствах Востока *идеомоторная тренировка* используется с незапамятных времен и тесно связана со статическими и динамическими методами медитации. Адепты боевых искусств понимали, что прежде, чем выполнить сложно-координационное двигательное действие, необходимо запомнить и мысленно воспроизвести его зрительно-двигательный образ. Таким образом, в основе идеомоторного тренинга лежит *идеомоторный акт* — процесс при котором осуществляется переход *представления* о движении в реальное выполнение этого движения. В основе же идеомоторного акта заложены *двигательные образы-представления* о движениях.

Идеомоторная тренировка нашла широкое применение в спорте. Включение идеомоторной тренировки в систему подготовки классного кикбоксера может способствовать совершенствованию его скоростно-силовых качеств и технической оснащенности.

5.11.4. Антиципация в кикбоксинге

Антиципация (предвосхищение, упреждение) имеет универсальное значение, но особенно это качество необходимо в экстремальных видах деятельности, позволяя функционировать с пространственно-временным опережением. В кикбоксинге *когнитивно-регуляторные механизмы антиципации* могут проявляться в *неосознаваемых реакциях рефлексивного управления*. Таким образом, в основе антиципации заложена эталонная программа рефлексивного управления и обеспечения адекватного реагирования на все действия противника (Сурков Е.Н., 1982).

5.11.5. Мышление

Непосредственно в практике единоборств *мышление, как процесс познавательной деятельности*, имеет существенное значение, позволяя спортсмену *осмысливать и осознать* свои действия. В процессе соревновательной борьбы значительную роль играет *оперативное мышление*, как подструктура практического интеллекта бойца, способствуя адекватности и скорости при разрешении практических ситуаций. *Интуитивное мышление* характеризуется еще большей скоростью протекания мыслительных операций и минимальной их осознанностью, реализуясь порой в проведении совершенно неожиданного и оригинального приема, своеобразного двигательного *инсайта (озарения)*.

5.11.6. Внимание

Значение *внимания, как направленности и сосредоточенности деятельности спортсмена в данный момент времени на конкретном объекте*, в экстремальных видах деятельности, каковыми являются СБЕ, трудно переоценить. *Избирательность и устойчивость внимания* во время проведения поединка проявляются в концентрации на главном объекте, которым в настоящий момент является противник. *Объем внимания* выражается в количестве осознаваемых объектов: противник, пространство ринга, ближайшая зона за рингом, свое внутреннее состояние.

5.11.7. Экспрессия

Экспрессия — выразительность в кикбоксинге может трактоваться, в основном, как *выразительность движений* и имеет определяющее значение в сольных композициях. Немаловажное значение экспрессия имеет и в профессиональном кикбоксинге. Следует напомнить, что в восточных единоборствах, являющихся основой современных СБЕ,

экспрессия определяла очень многое в том или ином стиле единоборств да и во всей психофизической культуре, недаром термин “искусство” на Востоке ассоциировался с понятием “боевое”. Профессиональный кикбоксинг — это не только спорт, но и зрелище, в котором исполнителей знают не только по фамилиям, а по имиджу, немаловажное значение в котором принадлежит выразительности и артистичности.

5.11.8. Типичные тренировочные и соревновательные препятствия и трудности

Настоящая публикация имеет в основном педагогическую направленность. Поэтому мы не затрагиваем организационно-финансовые вопросы профессионального кикбоксинга, хотя они могут иметь определяющее значение.

Основным препятствием и трудностью в тренировочно-соревновательном плане является отсутствие методик подготовки профессиональных спортсменов. Если по вопросам подготовки в любительском кикбоксинге можно найти некоторую информацию в публикациях по теме бокса, то в подготовке профессионалов это является большой проблемой. Следует отметить, что чрезвычайная сложность профессионального кикбоксинга выдвигает высокие требования не только к нагрузочной части тренировочного и соревновательного процессов, но и ко второй не менее важной половине этих процессов, связанной с управлением процессами восстановления психического и физического состояний спортсменов, то есть с их психофизической реабилитацией.

5.11.9. Типичные причины технических и тактических ошибок

На наш взгляд существует две группы причин, следствием которых является целый шлейф различных ошибок, как тренера, так и спортсмена. Первая группа причин носит концептуальный характер, вторая — методологический.

Концептуальные причины приводят, как правило, к стратегическим ошибкам в подготовке спортсмена, которые, в свою очередь могут служить причинами других ошибок. Одной из основных причин является *концепция современной физической культуры*, согласно которой её (ф.к.) *сквозным средством и методом является физическое упражнение, а не психофизическое*. То есть психология или психопедагогика выполняют обслуживающие функции и в физическом воспитании, и в спорте. Это значит, что целью воздействия на психику является дос-

тижение того или иного **материального результата** (развитие физического качества, обучение двигательному действию, достижение победы в соревновании и пр.). Никогда не ставится противоположная задача: *посредством двигательной, соревновательной деятельности развивать и совершенствовать духовную, то есть психическую сферу человека.*

Таким образом, ошибочная концепция способствует *ошибочному целеполаганию*, что, в свою очередь может способствовать появлению *техничко-тактических ошибок.*

Методологические причины. В силу того, что кикбоксинг является синтезированным видом единоборства, техническая база которого, главным образом, формировалась на основе каратэ и классического бокса, тренеры зачастую переносят *все приемы*, свойственные этим единоборствам на, хотя и родственный, но достаточно специфический, вид спорта, что приводит к следующим ошибкам: неправильным стойкам, передвижениям, неправильному распределению центра тяжести; ориентация спортсмена на завершение поединка одним акцентированным ударом и пр.

5.12. Типичные психические состояния спортсменов и пути их регуляции

Психические состояния отражают всю гамму внутренних и внешних, субъективных и объективных условий жизнедеятельности, актуальных для человека в данный момент времени. Они классифицируются по факторам, отражающим их существенные признаки: по преобладанию в структуре, по признаку отношения к определенному виду деятельности, по временному отношению к деятельности, по напряженности психических функций, по направленности переживаний и пр.

5.12.1. Тренировочные психические состояния

На тренировке спортсмен может находиться в самых различных психических состояниях, как желательных: сосредоточенность, внимательность, увлеченность, азартность, воодушевленность, упорство, решительность, мобилизованность и пр.; так и нежелательных: рассеянность, апатия, неуверенность, агрессивность, робость и пр.

Создание у спортсмена благоприятного психического состояния, обеспечивающего качественный уровень тренировки, является конкретной задачей психологической подготовки. Достигнутое *актуальное пси-*

хическое состояние может носить временный характер. Стабилизируясь, актуальное состояние имеет тенденцию к переходу в *доминирующее* психическое состояние, которое, сохраняясь длительное время, на базе устойчивых отношений определяет *свойства личности*, составляющие суть *спортивного характера*.

По уровню напряженности психических функций состояние спортсмена может колебаться в весьма широких пределах от оптимального функционирования до стресса и фрустрации. В связи с этим следует отметить, что одним из важнейших факторов обеспечения эффективности деятельности спортсмена является уровень психического напряжения (Зильберман П.Б., 1970; Немчин Т.А., 1983; Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А., 1985). При этом в целостном процессе психической регуляции деятельности личности можно наблюдать три ее главных компонента: интеллектуальный, эмоциональный и волевой. Не случайно в подготовке спортсменов высокой квалификации наряду с ее физическими, техническими, тактическими компонентами, значительное место занимают волевая и психическая подготовка. Однако такое разделение в достаточной мере условно, так как ни разум, ни чувства нельзя вычленить из целого. При этом, учитывая всю важность интеллектуального компонента, принципиальное значение для эффективности деятельности спортсмена имеют особенности взаимодействия и взаимовлияния эмоционального и волевого компонентов (сб. *“Эмоционально-волевая подготовка спортсменов”*, 1982).

Психическое напряжение проявляется на тренировке и в соревнованиях. Напряжение в тренировочном процессе связано, главным образом, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к нему добавляется психическое напряжение, диктуемое целью достижения определенного результата (Наенко Н.И., 1976). Условно напряжение в тренировке можно назвать процессуальным, а в соревновании — результативным. Обычно они проявляются не только в деятельности, но и до нее, с той разницей, что процессуальное напряжение возникает непосредственно перед тренировкой, а результативное может возникать задолго до соревнования (Горбунов Г.Д., 1986, 1994).

Известно, что состояние психического напряжения, также как — физического утомления, чередуемые с отдыхом, являются средством достижения фазы суперкомпенсации, то есть — целью спортивной тренировки. Однако те супернагрузки, которые используются в современном спорте высших достижений, могут привести к переутомлению, психической напряженности, то есть к понижению функций организма, что

может рассматриваться как фактор отрицательный (Овчинникова О.В., 1968; Марищук В.Л., Платонов К.К., Плетницкий Е.В., 1969).

Если рассматривать тренировочный процесс как педагогический процесс управления состояниями спортсмена с замкнутой петлей обратной связи, то весьма важным компонентом здесь является система контроля. При управлении психическим состоянием такой контроль принято называть психодиагностикой. Исходя из того, что после больших нагрузок психика спортсмена восстанавливается дольше других функций, на первый план выходит знание тренером признаков психического перенапряжения. Г.Д. Горбунов (1986) выделяет три стадии психического перенапряжения: нервозность, порочная стеничность, астеничность и определяет общие и специфические для каждой стадии признаки.

5.12.2. Соревновательные и предсоревновательные психические состояния

Обычно выделяют следующие характеристики динамики предсоревновательного и соревновательного психического напряжения: стартовое безразличие (СБ), боевая готовность (БГ), стартовая лихорадка (СЛ), стартовая апатия (СА).

СБ означает, что спортсмен достаточно спокоен и объясняется тем, что предстоящие соревнования не представляют для него особой значимости, уровня его подготовленности вполне достаточно для победы. Считается, что СБ не может способствовать проявлению резервных возможностей организма, которые вскрываются только благодаря экстраординарным психическим состояниям. Поэтому состояние СБ определяется как неблагоприятное.

Состояние БГ является оптимальным, так как обеспечивает гармонию всех функций организма (Пуни А.Ц., 1949), когда возможно проявление его резервов. Понятно, что подведение спортсмена в таком состоянии к моменту старта требует огромного психопедагогического мастерства тренера. Но, даже при филигранном подведении спортсмена к конкретному соревнованию тренер должен быть готов к возникновению непрогнозируемых отрицательных факторов, которые могут в значительной мере понизить состояние БГ. Это могут быть различные организационные издержки, а также непосредственные воздействия психологического плана.

Психическое напряжение, возрастая, может перейти в психическую напряженность и спортсмен попадает в состояние, называемое стартовой лихорадкой (СЛ) и характеризующее дисгармонией функций и сис-

тем, обеспечивающих деятельность, наблюдается падение энергетических возможностей (Юрасов Л.В., 1967; Аллик Т.А. с соавт., 1971). В этом состоянии результат боя совершенно не предсказуем, хотя значительно больше шансов, что он будет отрицательным. Вполне понятно, что состояние СЛ является нежелательным (Горбунов Г.Д., 1986, 1994).

Следует отметить, что неконтролируемое состояние СЛ может привести к резкому падению психического напряжения и переходу в чрезвычайно опасное состояние, практически не поддающееся коррекции и называемое стартовой апатией (СА).

5.12.3. Приемы регуляции и саморегуляции состояний спортсмена

Убеждение и внушение как основные методы психолого-педагогического воздействия

Убеждение и внушение — это воздействие на спортсмена извне. Их задача не только создавать нужные отношения и состояния, побуждать к действиям — непосредственным или отсроченным, вызывать переживания или волевые усилия тут же или какое-то время спустя, но и закладывать основу для самоубеждений и самовнушений. Воздействие извне формирует, совершенствует и корректирует систему саморегуляции. Воспитание и самовоспитание в спорте столь тесно переплетены, что разделять их можно только условно, на:

- лекции и беседы для спортсменов;
- косвенное внушение;
- гетеротренинг и релаксация;
- внушенный отдых.

Способы **саморегуляции** могут быть классифицированы по различным схемам и принципам. Предлагаемая нами классификация базируется на том, что сознательная саморегуляция — это контроль и изменение содержания и направленности сознания. Поэтому самым верным принципом надо признать учет объектов сознания. При грубом учете объектов сознания их можно разделить на две группы; внешние и внутренние. Внешние — это все многообразие окружающего человека мира. Внутренние — это наше “Я”. Каждый человек создает концепцию своего “Я”, которая всегда тройственна: это “Я” физическое, “Я” духовное и “Я” социальное. Сложные переживания, возникающие в процессе отражения и самоуправления каждой из этих составляющих “Я”, есть большая часть процесса саморегуляции. Отсюда четыре группы способов саморегуляции психических состояний:

- 1) отключение-переключение;
- 2) контроль и регуляция тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры, темпа движений и речи, специальные дыхательные упражнения;
- 3) сюжетные представления и воображения, самовнушения;
- 4) варьирование целеполаганием.

Психорегулирующие средства восстановления в тренировочном процессе

Наиболее эффективными методами психореабилитации, получившими положительную оценку спортсменов при добровольном выборе и участии в наших сеансах в течение многих лет, явились описанные выше внушенный отдых и гипноз (использованием специальных текстов внушений), а также их разновидности: вербально-музыкальная психорегуляция, сеансы перед сном и психобиоэнергетический транс.

Коррекция психического состояния с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям

В тех случаях, когда психологическая подготовка спортсмена не осуществляется систематически, на заключительном этапе подготовки к соревнованиям могут проводиться специальные мероприятия по коррекции психических состояний с целью укрепления его психологической защиты. Они проводятся по той же системе, с применением тех же методов, что и для систематической подготовки, но в более сжатые сроки и меньшем объеме.

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований

Весь процесс психологического обеспечения спортивной деятельности можно рассмотреть с позиций широкого термина “управление”. Однако в четвертой части нашей системы психологического обеспечения особо выделяем ситуативное управление.

В системе подготовки спортсмена большое значение имеет развитие самостоятельности, т.е. умение самостоятельно, без посторонней помощи решать все задачи, возникающие в период соревнований. Однако это не исключает необходимости управлять состоянием и поведением спортсмена извне. Перед стартом, спортсмен не может не испытывать самых разнообразных воздействий, как случайных и неорганизованных, так и целенаправленных. Последние, несомненно, желательнее, поскольку они не только сами положительно влияют на спортсмена, но и уменьшают вероятность отрицательного проявления неорганизованных воздействий. В принципе спортсменом может управлять любой человек, вступающий с ним в контакт, но центральными фигурами в этом процессе являются тренер и психолог, а организационной формой — секундирование (по материалам Г.Д. Горбунова, 1994)

Мы считаем, что стремление к медитативной деятельности может носить *неосознанный характер, обусловленный рефлексом свободы и рефлексом цели*, а точнее их балансом. Сознательное использование каких-либо методов медитации говорит о психической культуре личности и должно поощряться и развиваться квалифицированным педагогом. ВМ способствует тому, что человек становится мудрее и приводит к пониманию того, что его свобода находится внутри, а не снаружи, и обретение ее зависит во многом от правильного целеполагания.

Реализация стремления к свободе может помочь пониманию одного из принципов СБЕ “единства и гармонии противоположностей” (Гагонин С.Г., 1996) в части *сознательного регулирования общественного и индивидуального (развитие сознания)*. А именно: тренер должен понимать, что социальная деятельность спортсмена должна быть сбалансирована возможностью к уединению, то есть спортсмен должен иметь свое жилье, а на сборах располагаться в отдельном номере (“мой дом — моя крепость”), иначе достижение им высоких результатов будет весьма проблематичным. Возможность к уединению в значительной мере будет способствовать эффективности ВМ.

Методика ВМ применима в любых жизненных ситуациях, включая экстремальные, но применение ВМ в целях психической реабилитации и на начальных стадиях обучения требует комфортных условий, позво-

ляющих свести отвлекающие факторы к минимуму. Различают ВМ в статических положениях и динамическую ВМ (см. п. 4.2.).

5.13. Требования к психическим свойствам и пути формирования спортивно-важных качеств

5.13.1. Мотивация

Мотивация в спортивной деятельности — состояние личности спортсмена, которое служит основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата (Пилюян Р.А., 1984). Мотивация формируется по принципу “хочу — могу — должен”. “Хочу” — это потребности спортсмена, его желания, влечения, стремления различной степени осознанности. “Могу” — осознание вероятности достижения цели. “Должен” — понимание причинности деятельности и осознанное чувство ответственности (Пилюян Р.А., 1984; Горбунов Г.Д., 1994). В спортивной деятельности различают мотивацию *статусную и престижную* (Хеккаузен Х., 1986).

Следует отметить, что проблема мотивации в спорте высших достижений затрагивалась многими авторами (Поварницын А.П., 1965; Сафонов В.К., Филимоненко Ю.И., 1985; Горбунов Г.Д., 1986, 1994; Counsilman J.E., 1977; Gould D., 1980; Beck E., 1987; Singer R., 1987 и др.), которые, в основном, на первое место выводили постановку далеко отставленных целей, достижение которых дает многоплановое чувство компетентности. То есть активность спортсмена обусловлена потребностью в эффективности своих действий (White R.W., 1959).

В целом наша точка зрения совпадает с тем, что цели должны быть далеко отставлены. Однако возникают вопросы, насколько далеко и что это за цели? В основном в ответах на эти вопросы прослеживается единодушие авторов в том, что основная цель — это победа в соревнованиях, а временной интервал постановки целей ограничивается, естественно, периодом пребывания в спорте высших достижений. Причем, установка на избегание неудачи считается нежелательной (Хеккаузен Х., 1986). Нельзя не согласиться с Г.Д. Горбуновым (1994), характеризующим спорт высших достижений как своего рода религию, где “свои храмы, гимны, одежды, ритуалы, посты, символы, правила и т.д. Молятся здесь на спортивный результат. И образ жизни высококлассных спортсменов, весь их душевный мир настолько существенно отличаются от мира “неспортсменов”, что традиционные, стандартизи-

рованные оценки их личности и деятельности оказываются часто просто неприемлемыми”.

Таким образом, очевидна правота большинства авторов, пишущих о том, что, как только боевые искусства становятся видом спорта, так теряется их духовная сущность. Также становится ясно, что основная причина такого положения заложена в мотивации: спортивные единоборства ориентированы только на результат, а боевые искусства результат интересует в качестве теста — отрицательный результат выявляет ошибки на пути совершенствования, положительный — подтверждает правильность продвижения по этому пути. Исходя из такой концепции, напрашивается вывод о том, что существует реальная возможность соединения положительных качеств любимого детища цивилизации — спорта высших достижений с мудростью азиатских боевых искусств.

Возможно ли это? Мы считаем, что возможно, но следует заметить не только мотивацию, а ввести в тренировочный процесс психологическую подготовку не в виде кратковременных занятий с психологом, а превратить каждое упражнение, выполняемое спортсменом, из физического в психофизическое.

Другой вопрос — зачем спортсмен выходит на ринг, на котором никто не застрахован от поражений, весьма болезненных как с физической, так и с психологической стороны? Чтобы ответить на этот вопрос, тренер и спортсмен должны понимать, что могут существовать внутренние или сугубо личностные мотивации, отражающие духовные устремления спортсмена, и внешние или социальные мотивации, которыми, в основном, оперирует современная психология спорта. В связи с этим хотелось бы напомнить, что спорт высших достижений является, прежде всего, очень трудной, а иногда и опасной работой, которую, как и любую работу, надо выполнять добросовестно. В этом случае решаются общественные и социальные устремления спортсмена: честь флага, слава страны, родного города, спортивного коллектива, личная слава, статус, престиж, материальное благополучие.

Вместе с тем, необходимо понимать, что все перечисленные выше слагаемые положительного спортивного результата носят временный характер. Поэтому мудрый тренер, видящий в своем подопечном (спортсмене), прежде всего человека, должен обосновать мотивацию, не имеющую временных ограничений и конечной цели и носящую, главным образом, внутренний личностный характер.

5.13.2. Спортивный характер

Проблемы мотивации тесно связаны с формированием спортивного характера как совокупности взаимосвязанных черт характера человека, проявляющихся и формирующихся в процессе занятий спортом. При этом ядро спортивного характера образуют нравственные черты личности.

А. Главными в формировании характера должны быть морально-этические принципы:

1. Доброжелательно относиться к людям (относись к ближнему так же, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе), почтительно относиться к родителям и старшим. Быть преданным своему учителю, школе, Родине.

2. Быть безупречным в собственных глазах, находясь под неусыпным и требовательным самонаблюдением.

3. Приобретать средства к существованию только честным путем.

4. Говорить только правду, не заниматься сплетнями, не говорить за глаза, не сквернословить.

5. Относиться к занятиям боевыми единоборствами не как к цели, а как к средству и методу психофизического совершенствования. Применять полученные умения и навыки только на тренировках и соревнованиях согласно существующим правилам или в реальной жизни в качестве защиты, соблюдая принцип адекватности.

6. Спокойно относиться к материальным благам, отдавая приоритет интеллектуальным и духовным ценностям.

7. Преодолевать трудности, расценивая их как личный вызов себе, не жалуюсь и не уклоняюсь.

Б. Главным в направленности личности должно быть:

1. Продвижение по своему жизненному пути должно быть подчинено принципу “сбалансированного усилия” (“гармонии” или “срединности”).

2. Применение статических и динамических методов медитации, с соблюдением принципов осознанности и концентрации внимания.

3. Понимание того, что тело и сознание едины и представляют собой непрерывный процесс, подчиненный закону причинно-следственных связей.

Таким образом, спортсмен должен понимать, что путь психофизического самосовершенствования бесконечен и спорт высших достижений всего лишь этап на этом пути, который сменяется следующим этапом, на котором происходит постепенное смещение акцентов в область *духовного и интеллектуального* совершенствования на основе

катарсиса сознания, приобретенного в процессе экстремальных психофизических нагрузок, свойственных спорту высших достижений.

5.13.3. Специальные способности

Способности — это свойства личности, отражающие меру возможностей человека в спортивной деятельности и уровень развития двигательных природных предпосылок. *Общие* способности обеспечивают относительную легкость в овладении знаниями, умениями и навыками, *специальные* — способствуют достижению высоких результатов в отдельных видах спорта.

Как говорилось выше, профессиональный кикбоксер должен быть обладателем всех качеств, имея для этого соответствующие способности и задатки. Специальными способностями эмоционально-волевой составляющей можно признать способности к деятельности в экстремальных ситуациях жесткого единоборства со свойственным ему лимитом времени на принятие решений и требующим смелости и решительности. Весьма важной способностью является врожденная или приобретенная пониженная болевая чувствительность, позволяющая терпеть соответствующие ощущения, вызванные действиями противника или повышенной степенью утомления. К эмоционально-волевой составляющей можно отнести способность переносить изо дня в день нагрузки на пределе человеческих возможностей.

К психомоторной составляющей относятся способности, лежащие в основе всех скоростных и координационных качеств, без наличия которых трудно представить элитного кикбоксера.

5.13.4. Свойства нервной системы и темперамента

Одним из свойств личности является *темперамент* — совокупность относительно устойчивых психодинамических характеристик человека. В кикбоксинге встречаются все типы темперамента — холерики, сангвиники, флегматики и меланхолики, но успеха, как правило, добиваются спортсмены с сильными типами темперамента — *сангвиники и флегматики*. Но это достаточно приближенные характеристики. Считается, что более точно могут характеризовать темперамент отдельные его свойства: *экстраверсия — интроверсия, пластичность — ригидность, эмоциональная возбудимость и пр.*, отражающие фенотипические особенности спортсменов.

Исходя из того, что кикбоксинг — индивидуальный вид спорта, то больших успехов в этой деятельности может достичь *интроверт* —

спортсмен с преимущественной направленностью личности на свой внутренний мир, в отличие от альтернативного типа — *экстраверта*. Также предпочтительным для представителей индивидуальных видов деятельности считается такое качество темперамента, как *ригидность* в отличие от *пластичности*.

5.13.5. Стили деятельности в кикбоксинге

Стили спортивной деятельности, как системы предпочитаемых способов осуществления спортивной деятельности, подразделяются на *подготовительные* и *исполнительные*. Первые обусловлены непосредственной подготовкой к соревнованиям и характеризуются степенью тщательности и продуманности тренировочного процесса. Вторые стили в кикбоксинге встречаются в виде атакующего, контратакующего, защитного, силового, комбинационного и зависят от многих факторов: физической, технико-тактической, функциональной, психологической, интегральной видов подготовки, а также от свойств нервной системы, темперамента и пр. Как правило, стиль деятельности формируется индивидуально, исходя из перечисленных критериев и подлежит дальнейшей коррекции по мере эволюции спортсмена.

5.13.6. Формирование спортивно-важных качеств и индивидуального стиля деятельности

В основе формирования спортивно-важных качеств и индивидуального стиля деятельности кикбоксера должна лежать психофизическая культура его личности, являющаяся проекцией психофизической культуры СБЕ на спортсмена. Таким образом, деятельность спортсмена и тренера базируется на общекультурных (*моральных и этических*), общефизкультурных (*оздоровительной направленности и всестороннего гармоничного развития личности*) и специальных принципах СБЕ:

принцип единства и гармонии противоположностей и, в первую очередь, триединства *духовного, интеллектуального и физического*, из чего, в свою очередь, следует: “сквозным” средством и методом в СБЕ является *психофизическое упражнение*;

принцип концентрации внимания и, в первую очередь, концентрация внимания на объекте деятельности, осуществляемой в настоящий момент;

принцип осознанности находится в тесной взаимосвязи с предыдущим принципом и заключается в осознании протекающих в теле и психике процессов от момента к моменту, и понимании того, что

любое психофизическое состояние суть цепочка структурных единиц: образов, вторичных образов, понятий, переживаний, волевых усилий и предшествующих им интенций.

Таким образом, наблюдая за своими психофизическим состоянием и поведением, квалифицированный спортсмен корректирует их, то есть осуществляет процесс самоуправления и саморегуляции, что позволяет ему более полно реализовывать скрытые резервные возможности своего организма как в тренировке, так и в поединке. Очевидно, что управление состоянием и поведением спортсмена со стороны тренера осуществляется всегда, но его необходимость тем меньше, чем выше уровень спортивного мастерства.

5.14. Характеристика отношений тренер — спортсмен

Специфика СБЕ высших достижений и, в частности, профессионального кикбоксинга заключается в том, что, как правило, тренировочные занятия носят сугубо индивидуальный характер, и поэтому главным образом сводятся к межличностным отношениям тренер — спортсмен, которые являются главными действующими лицами в спорте. Очевидно, что эти отношения очень индивидуальны и зависят от многих факторов, но существуют некоторые характерные правила, от выполнения которых во многом зависит плодотворность и долговечность сотрудничества тренера и спортсмена.

Одно из основных правил — взаимоотношения спортсмена и тренера должны строиться на условиях *полного взаимного доверия*. Если, даже одна из сторон, не доверяет другой, то такое сотрудничество бесперспективно. Больше того в период подготовки к соревнованиям данная пара должна действовать как единый механизм.

Однако это не значит, что эти отношения должны доходить до уровня панибратства. Обязательно должна соблюдаться *дистанция учитель — ученик*, что обусловлено спецификой спортивной жизни, в которой существенную роль играет процесс *воспитания*, а в единоборствах эта роль является основополагающей. Известно, что деятельность в экстремальных условиях большого спорта оказывает мощное воздействие на психику спортсмена, которое, в основном, носит положительный характер, но без соответствующих противовесов способствует развитию таких негативных качеств как *эгоцентризм* и *агрессивность*, производными которых могут быть *вседозволенность*, *высокомерие*, *претенциозность*, *недисциплинированность*, *зазнайство* и пр. (Johnson W.,

Hutton D., Johnson G., 1954; Peterson S.L., Weber J.S., Trousble W.W., 1967; Gupta U., Sherma T., 1976). Надо ли говорить насколько неблагоприятные последствия может иметь проявление таких качеств у квалифицированного единоборца, тем более оказавшегося, по тем или иным причинам, в состоянии *фрустрации*.

Тренер и спортсмен должны помнить, что весьма опасны для их взаимоотношений, а значит и для всего спортивного процесса периоды временных, вынужденных перерывов в тренировках, которые могут быть вызваны различными причинами: от нарушений в состоянии здоровья до финансовых трудностей спортивного клуба или команды. Поэтому, и тот и другой, не должны чураться какой-либо работы, которая органично могла бы вписаться в тренировочный процесс, не мешая, а способствуя ему. Таким требованиям могли бы отвечать разные виды деятельности, включая занятия с оздоровительными группами. Такой подход характерен и для процветающего западного профессионального спорта.

5.15. Требования к тренеру в профессиональном кикбоксинге

1. Высокий профессионализм должен сочетаться с универсальностью, то есть тренер должен уметь делать все то, что необходимо для обеспечения спортивной деятельности.
2. Быть гибким дипломатом в отношениях со спортсменами.
3. Быть преданным своему делу.
4. Не зависимо от обстоятельств быть оптимистом.
5. В любых ситуациях быть пунктуальным — “точность — вежливость королей”.
6. Уважительно относиться к своим ученикам, помня о том, что в конфликте виноват тот, кто мудрее.
7. Искренне верить в ученика, и всегда быть требовательным к нему.
8. Иметь хорошую физическую и техническую подготовленность.
9. Владеть практическими методами психофизической подготовки.

Заключение



13. “Я вдыхаю и наблюдаю преходящую природу всех дхарм. Я выдыхаю и наблюдаю преходящую природу всех дхарм”. Так он практикует.

14. “Я вдыхаю и наблюдаю исчезновение всех дхарм. Я выдыхаю и наблюдаю исчезновение всех дхарм”. Так он практикует.

“Анапанасати Сутта”

Параллельно с теоретическими исследованиями проводилась практическая работа в форме педагогического эксперимента, который начался в 1979 году. В этом процессе, опираясь на принцип “от общего к частному”, мы руководствовались схемой, отражающей систему функционирования физической культуры общества и её взаимосвязи с физической культурой личности (рис. 10).



Рис. 10. Схема системы функционирования ПФК СБЕ

Из схемы видно, что в рамках физической культуры общества в результате интегративных процессов взаимопроникновения традиций Востока и Запада сформировалась психофизическая культура спортивно-боевых единоборств, которая обеспечивает своими ценностями четыре основных вида деятельности — рекреативные СБЕ, реабилитационные СБЕ, базовые СБЕ и СБЕ как виды массового спорта. Взаимосвязь между этими компонентами ПФК СБЕ осуществляется в основном по горизонтали. Вполне естественно, что ПФК СБЕ, как социальный институт, принимает участие в формировании психофизической культуры личности человека. Из схемы видно, что все интеллектуальные, духовные и физические ценности данной культуры фокусируются в спорте

высших достижений, в результате чего психофизическая культура личности достигает высочайшего уровня, называемого *высшим спортивным мастерством* (по китайски *гунфу*). На таком уровне деятельность в любом виде спорта становится *искусством*. В этом случае можно говорить не о спортивно-боевых *единоборствах*, а о спортивно-боевых *искусствах*.

Следует отметить, что теоретические положения ПФК СБЕ, изложенные в гл. 5, нашли подтверждение в педагогических экспериментах, проводимых в СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. Первый этап практических исследований, который длился с 1979 по 1983 год, был посвящён *рекреативным* функциям СБЕ; второй этап (1984—1988 гг.) — *реабилитационным* функциям; третий этап (1989—1993 гг.) — методике психофизического оздоровления человека на основе применения средств и методов СБЕ; четвёртый этап (1991—1997 гг.) — *спортивно-образовательным* функциям и *спорту высших достижений* как квинтэссенции ПФК СБЕ.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных, метод опроса и метод педагогического наблюдения, педагогический эксперимент, метод тестирования, миотонометрия, динамометрия, электромиография, измерение микроколебаний конечностей, пальпаторное обследование, измерение веса, измерение роста.

1. Рекреативные занятия СБЕ

Целью рекреативных занятий СБЕ являются активный отдых и развлечение. При этом попутно решаются задачи обучения упражнениям, развития физических качеств, получения специальных знаний, а также задачи физического воспитания и реабилитации. Могут решаться и задачи спортивной направленности путём проведения соревнований внутри группы при условии обеспечения полной безопасности занимающихся.

Как правило, рекреативные занятия СБЕ реализуются в группах, находящихся на полной самокупаемости. Поэтому тренер-преподаватель заинтересован в стабильном составе группы, что может быть достигнуто высоким методическим уровнем занятий и реализацией на практике принципов *доступности*, а также *сознательности* и *активности*. Весьма эффективными в решении рекреативных задач оказались занятия по каратэ-до (сётокан). Занятия проводились в трёх группах с численным составом 15—20 человек три раза в неделю, продолжительность одного занятия 90 минут. В занятиях использовались методы и методические приёмы, свойственные японскому каратэ-до и отечествен-

ной теории и методике физического воспитания. Контроль и оценка усвоения учебного материала осуществлялись при сдаче испытаний на ученические уровни (кю), когда ученики выполняли базовую технику (кихон), комплексы (ката) и спарринги по правилам WUKO. При этом две группы выполняли роль экспериментальных, одна группа была контрольной.

Цель исследования: определить возможность и эффективность использования в рекреативных группах средств и методов, применяемых в восточных единоборствах.

Задачи исследования: определить возможность применения и эффективность, а также дозировку и место в структуре урока:

1. Медитации (концентрации внимания на цикле дыхания) в статическом положении (дзадзэн).

2. Статической китайской гимнастики “растяжения и сжатия тела” даоинь.

3. Комплекса китайской “плавной” гимнастики тайцзицюань (24 формы).

Выводы:

1. Наиболее эффективной оказалась следующая структура урока:

а. Вводная часть (32 мин.). Медитация в положении сидя 5 мин., статическая гимнастика “растяжения-сжатия тела” (даоинь) 20 мин., комплекс тайцзицюань (24 формы) 7 мин.

б. Основная часть (38 мин.). Кихон. Ката. Кихон-кумитэ (спарринг по заданию). Кумитэ.

в. Заключительная часть (20 мин.). Медитация в положении сидя.

2. Группы, в которых занятия проводились по данной схеме, отличались высокой стабильностью состава занимающихся в отличие от групп, где занятия имели структуру урока, свойственную спортивному каратэ — вводная часть (15 мин.), включающая общеразвивающие упражнения динамического характера, основная часть (65 мин.); заключительная часть (10 мин.) включала динамические упражнения, направленные на развитие гибкости.

Методические рекомендации. Следует отметить, что весьма серьёзным заблуждением является построение занятий в рекреативных группах по образу и подобию занятий в группах спортивной направленности. Именно поэтому в значительной мере сокращена основная часть занятия. Соблюдая триединство методов *статической медитации, комплексов упражнений и спаррингов*, свойственных боевым искусствам Востока, весьма важно проводить статическую медитацию после кумитэ (спаррингов). При этом в рекреативных группах кумитэ рекомендовано проводить на бесконтактной основе.

Время проведения статической медитации в заключительной части урока можно сократить до 10 минут при условии того, что занимающиеся будут проводить аналогичные занятия дома не менее 20 минут ежедневно.

Принимая во внимание высокую координационную и техническую сложность СБЕ, даже в рекреативных группах значительное время занимает процесс обучения, в связи с чем количество занятий в неделю должно быть не менее трёх.

2. Реабилитационные занятия СБЕ

Как известно, в любой деятельности человека, а в спортивной тем более, существуют две противоположности, от гармоничного соотношения между которыми зависят не только результат данного вида деятельности, но и здоровье человека. Этими противоположностями являются *нагрузка* и связанное с ней *устомление (ян)*, а также *отдых* и связанное с ним *восстановление*. Естественно, что *рекреация*, являясь активным отдыхом и развлечением, способствует ускорению процессов восстановления *вообще*, не ставя конкретных задач по восстановлению определённых функций организма. В отличие от рекреации *реабилитация* направлена на восстановление *конкретных* функций организма, которые более всего в этом нуждаются.

Как свидетельствует анализ специальной литературы, наибольший фактор риска при занятиях физическими упражнениями представляет *опорно-двигательный аппарат* (ОДА) человека, то есть мышцы, сухожилия, связки, суставы, межпозвонковые диски, кости. Особенно подвержены травмам и заболеваниям межпозвонковые диски. Заболевание, известное как остеохондроз позвоночника, встречается у 87—90 % спортсменов высшей квалификации.

Исходя из вышесказанного было определено направление нашей деятельности на период, начиная с 1984 года:

Цель исследований: теоретически и экспериментально обосновать методику дифференцированного применения средств *физической* реабилитации на основе данных контроля за состоянием опорно-двигательного аппарата человека.

Задачи:

1. Разработать информативный способ оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата человека, изменяющегося под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. Определить эффективные средства физической реабилитации с учётом степени воздействия физических нагрузок на ОДА человека.

Объект исследования:

1. Занимающиеся в спортивных группах СБЕ.
2. Занимающиеся в оздоровительных группах ОФП.
3. Спортсмены разных специализаций и квалификаций.
4. Спортсмены сборной СССР по велогонкам на треке (групповые гонки и гонки преследования).

В процессе исследований были разработаны одно рационализаторское предложение и изобретение, защищённое авторским свидетельством, опубликовано 5 статей. В 1988 году автором была защищена диссертационная работа на соискание учёной степени кандидата педагогических наук на тему “Физическая реабилитация спортсменов высокой квалификации в соревновательном периоде”. В заключительной фазе педагогических экспериментов принимали участие заслуженные мастера спорта, чемпионы мира и Олимпийских игр В. Екимов, А. Караснов, В. Манаков, С. Хмелинин.

Исследования группы элитных велосипедистов-преследователей на предмет применения средств физической реабилитации (ФР) оказались не случайными, так как именно в этой специализации основополагающим физическим качеством является скоростная выносливость. Судьбу же медалей самой высокой пробы решают порой сотые доли секунды. То есть весь тренировочный процесс построен на точно выверенном балансе нагрузки и отдыха, а применение средств ФР должно быть точно дозированным и своевременным. Разработанная нами методика применения средств ФР по данным текущего педагогического контроля в соревновательном периоде тренировки и включающая в себя упражнения, развивающие статическую силу, статическую силовую выносливость мышц-разгибателей и сгибателей спины, а также других мышц, формирующих корсет для позвоночника; упражнения на *вытяжение позвоночника (даоинь)* и развития его гибкости; термо и водные процедуры; массаж; комплексы (*ката*) *каратэ сётокан* показали свою высокую эффективность при применении в соревновательные периоды сборной СССР по велосипедному спорту на треке (группа темп) в сезоны 1986—1987 гг.

Сравнение результатов исследования реакции ОДА на тренировочную и соревновательную нагрузки и применение средств, стимулирующих процессы восстановления на вегетативном, гуморальном и молекулярном уровнях с результатами исследований того же контингента спортсменов на предмет реакции психики на нагрузку и восстановление средствами и методами психопедагогики, проводимыми Г.Д. Горбуновым, свидетельствовало о том, что систематическое накопление остаточной деформации ОДА на уровне 4—5 мм в целом соответствовало

первой стадии психического перенапряжения — *нервозность*, более 5 мм — второй стадии — *порочная стеничность*. Однако скорость восстановления функционального состояния ОДА превышала скорость восстановления психики спортсменов.

Выводы:

1. Современная практика спорта располагает двумя основными видами реабилитации спортсменов — *физической* и *медицинской*. Принципиальным отличием физической реабилитации является то, что её цель — своевременное восстановление *пониженных* (а не *утраченных*) под воздействием соревновательных и тренировочных нагрузок функций организма спортсменов для полноценного выполнения ими запланированных тренировочных программ, обеспечивающих высокие спортивные результаты.

2. В настоящее время тренировочные и соревновательные нагрузки в спорте высших достижений, по существу, достигли предельных значений, что приводит к перегрузкам, а в некоторых случаях и к патологическим изменениям в состоянии опорно-двигательного аппарата спортсменов. Следовательно, применение *адекватной* физической реабилитации является важным фактором предотвращения указанных нежелательных явлений и повышения эффективности тренировочного процесса.

3. Предварительными исследованиями установлено, что под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок в звеньях ОДА спортсменов циклических и ациклических видов спорта появляется остаточная деформация, исчезающая по мере восстановления во время отдыха. При несоответствии величины нагрузки индивидуальным способностям спортсмена к восстановлению происходит накопление остаточной деформации, главным образом, в позвоночнике и мышцах, его окружающих, что сопровождается уменьшением линейных размеров тела или роста спортсмена. Поэтому величина остаточной деформации является показателем функционального состояния ОДА.

4. Для совершенствования управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации разработан способ оценки функционального состояния ОДА на основе определения его остаточной деформации, имеющий высокие показатели точности, который целесообразно использовать как метод текущего и оперативного педагогического контроля.

5. Исследованиями установлено, что величина остаточной деформации ОДА во многом зависит от уровня развития статической силы и силовой выносливости мышц разгибателей-сгибателей туловища. В связи с этим к основным средствам физической реабилитации следует

отнести активные упражнения, направленные на развитие указанных качеств и гибкости, а также пассивные упражнения, связанные с вытяжением позвоночника. Кроме них целесообразно использовать плавание, массаж, мануальное воздействие, гидро- и термопроцедуры.

6. Установленные в процессе исследований модельные характеристики состояния ОДА спортсменов высокой квалификации служат критерием оценки изменений в их опорно-двигательном аппарате под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок и выбора адекватных средств физической реабилитации.

7. Методика применения средств физической реабилитации разработана с учётом степени деформации ОДА спортсмена и направлена на скорейшее его восстановление. Для этого целесообразно сопоставлять модельные характеристики с данными текущего педагогического контроля.

8. Педагогический эксперимент, проведённый в соревновательные периоды 1986—1987 гг. с участием велосипедистов-преследователей высокой квалификации, подтвердил высокую эффективность разработанной методики физической реабилитации. У всех спортсменов произошло однонаправленное улучшение объективных и субъективных контролируемых показателей, что способствовало повышению их результатов в соревнованиях самого высокого уровня.

Методические рекомендации:

1. Накопление остаточной деформации в межпозвонковых дисках и суставах позвоночника приводит к утомлению центральной нервной системы и, как следствие, к понижению таких важных для СБЕ качеств, как частота движений, скорость одиночного движения, быстрота простой и сложной двигательных реакций, чувство равновесия и пр.

2. Накопление остаточной деформации в суставах приводит к сужению межсуставных просветов, что в значительной мере понижает такое качество, как гибкость.

3. Спортсменам или занимающимся в рекреативно-оздоровительных группах СБЕ, имеющим недостаточно развитые мышцы, образующие корсет для позвоночника и, как следствие, значительную остаточную деформацию уже перед началом занятия, применение *динамических* упражнений, направленных на увеличение подвижности суставов, в подготовительной части урока не рекомендовано. Так как увеличение количества движений в суставе при сужении его физиологического просвета может привести к истиранию покрывающего суставные поверхности гиалинового хряща, что может послужить причиной такого заболевания, как артроз сустава.

4. Таким образом, применение в подготовительной части занятия *статических пассивных* упражнений китайской гимнастики даоинь и затем *медленных плавных* упражнений тайцзицюань получило *биомеханическое и физиологическое* обоснование — статическая гимнастика естественным образом компенсирует остаточную деформацию ОДА, а тайцзицюань мягко и постепенно подготавливает его (ОДА) и вегетативную нервную систему к динамической нагрузке, в значительной мере улучшая кровоснабжение сегментов позвоночного столба и тем самым способствуя нормализации функционирования центральной нервной системы.

3. Методика психофизического оздоровления человека на основе применения средств и методов СБЕ

Если на предыдущих этапах исследований мы занимались в основном изучением *физической* стороны ПФК СБЕ, то, начиная с 1989 года, главным объектом исследований являлась психофизическая культура личности человека, как *единой* структуры, развивающейся на основе культуры спортивно-боевых единоборств.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать методику психофизического оздоровления человека и определить возможность её применения в рекреативно-реабилитационных группах СБЕ.

Задачи:

1. Исследовать влияние различных методов психической саморегуляции в статическом положении и психофизической саморегуляции в динамике на организм занимающихся и результаты их учебно-тренировочной деятельности.

2. Определить возможность применения разработанной методики в рекреативно-реабилитационных группах СБЕ в зависимости от возрастных и других особенностей контингента занимающихся.

Выводы:

1. Наибольшую эффективность как средство психорегуляции в статическом положении сидя в позе скрестив ноги под тазом, а также полулотоса, или лотоса показал метод випассана-медитация (ВМ) в сравнении с методами концентрации внимания, даосской медитации на циркуляции энергии ци и аутотренинга.

2. ВМ показала наибольшую совместимость со статической гимнастикой даоинь и плавной гимнастикой тайцзицюань.

3. Использование комплексной методики оздоровления, включающей медитативные (випассана-медитация) упражнения в статике (сидя; гим-

настика даоинь) и динамике (тайцзицюань), целесообразно в рекреативно-реабилитационных и спортивных группах различных видов СБЕ, комплектуемых с учётом возрастных и физических особенностей занимающихся.

4. Последовательность и порядок применения элементов комплексной методики психофизического оздоровления определяется на основе данных разработанного нами способа оценки состояния ОДА.

Методические рекомендации. Как показали данные специальной литературы и результаты педагогического эксперимента, наиболее целесообразно в режиме дня применение данной методики в следующем порядке:

а) утром до завтрака — ВМ в положении сидя (20—30 мин.), ВМ при выполнении комплекса тайцзицюань (7—20 мин.).

б) вечером перед сном — ВМ при выполнении гимнастики даоинь (10—15 мин.), ВМ в положении сидя (20—30 мин.).

в) при выполнении предыдущих пунктов продолжительность ВМ в положении сидя во время групповых занятий может быть сокращена.

4. Спортивно-образовательная ПФК СБЕ

В 1991 году в СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта была организована спортивно-педагогическая кафедра СБЕ (первый вариант названия “Кафедра восточных видов физической культуры”), на которой началось планомерное изучение и развитие образовательного и спортивного направлений ПФК СБЕ с использованием накопленного опыта и результатов исследований, полученных ранее.

Именно сочетание интеллектуального и физического начал способствует развитию гармоничной личности в стенах физкультурных вузов страны, о чём свидетельствует большое количество воспитанных там спортсменов самой высокой квалификации и защитивших затем кандидатские и докторские диссертации.

Однако реализация гармоничного сочетания между *физическим* и *интеллектуальным* или *спортивным* и *образовательным* направлениями в формировании личности студента осуществляется не в полной мере. Причиной тому, на наш взгляд, может служить недостаточное развитие психопедагогики спорта и физического образования, что не позволяет достичь единства классической триады *интеллектуальное — физическое — духовное*.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать программу и содержание дисциплин “теория и методика спортивно-

боевых единоборств” и “физкультурно-спортивное совершенствование в спортивно-боевых единоборствах”.

Задачи:

1. Разработать программы и содержание по направлениям дисциплин кафедры.
2. Определить возможность внедрения в учебные программы практических методик психофизической саморегуляции.

Следует отметить, что реализация данных задач в рамках высшего учебного заведения оказалось в достаточной мере затруднительной, так как формирование культуры СБЕ в нашей стране находится в начальной фазе. Тем не менее, результаты двух выпусков специалистов и определённые успехи воспитанников кафедры на спортивных состязаниях самого высокого уровня позволяют сделать следующие **выводы:**

1. Наиболее целесообразным представляется включение в программы дисциплин кафедры нескольких направлений спортивно-боевых единоборств как традиционных, имеющих содержательную историю, так и современных синтезированных видов, например:

- а) китайское ушу
- б) японские бudo
- в) кикбоксинг

2. Одним из направлений специализации СБЕ могут быть рекреативно-реабилитационные СБЕ, включая тайцзицюань, багуачжан и пр., а также другие виды пролонгированных психофизических упражнений.

3. Весьма актуальным является включение в программу приёмных экзаменов по специализации тестов психической и психофизической готовности.

5. Психофизическая культура СБЕ высших достижений

Как видно из схемы (рис. 10) ПФК СБЕ высших достижений включает в себя элементы реабилитации, рекреации, образования, собственно спортивной ПФК и, реализуясь в конкретном виде СБЕ, формирует мастерство спортсмена как высший уровень ПФК его личности.

Цель исследования: на основании разработанных нами теории ПФК СБЕ и практических психофизических методов саморегуляции экспериментально обосновать методику подготовки кикбоксера высшей квалификации.

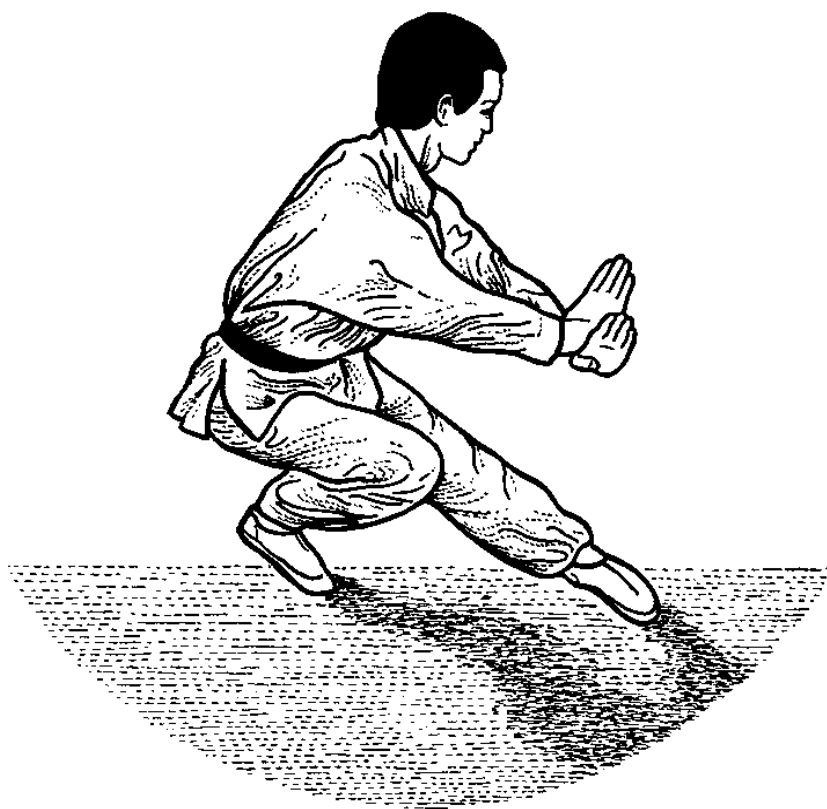
Результаты исследования: разработанная на основе принципов *единства и гармонии противоположностей*: интеллектуальное — духовное — физическое, утомление — восстановление, защита — нападение,

техника рук — техника ног, сила — выносливость, динамика — статика и пр.; *осознанности и концентрации внимания*: випассана-медитация; а также на основе фундаментальной триады спортивно-боевых единоборств: *медитация в статике (дзадзэн), медитация при выполнении комплекса психофизических упражнений (тайцзи), поединок (стресс)*, методика подготовки позволила сформировать студенту кафедры СБЕ А. Жмакину *спортивный характер и индивидуальный стиль деятельности* при значительном повышении уровня *спортивно-важных для профессионального кикбоксера качеств*, включая *морально-этические и нравственные качества*.

Следствием подготовки по данной методике явился значительный рост спортивных результатов А. Жмакина на соревнованиях самого высокого уровня. Будучи к началу подготовки в марте 1995 года третьим призёром чемпионата России по кикбоксингу среди любителей, он в дальнейшем прошёл путь от чемпиона России (апрель 1995 г.) до чемпиона мира (ноябрь 1995 г.) среди любителей (WAKO) — раздел фулл-контакт, а затем дважды (апрель и ноябрь 1996 г.) завоевал титул чемпиона мира среди профессионалов (WAKO-PRO) — раздел лоу-кик. Кроме того он является чемпионом СНГ 1995 года среди любителей в разделе фулл-контакт, чемпионом Евро-Азии 1997 года среди профессионалов в разделе фулл-контакт и чемпионом России 1997 года по французскому боксу (сават).

Выводы: достигнутые результаты позволяют рекомендовать использование данной методики в качестве основы при подготовке спортсменов высшей квалификации в различных видах СБЕ.

Послесловие



15. *“Я вдыхаю и созерцаю освобождение. Я выдыхаю и созерцаю освобождение”. Так он практикует.*

16. *“Я вдыхаю и созерцаю оставление всего. Я выдыхаю и созерцаю освобождение всего”. Так он практикует.*

“Анапанасати Сутта”

Как вы обратили внимание эпиграфами к главам книги послужили 16 практических методов медитации, которым учил Будда Шакьямуни в своей сутре Полного Осознания Дыхания, переведённой с английского, на который она была переведена с оригинала Анапанасати Сутты Палийской Трипитаки. Тексты сутр Полного Осознания Дыхания и Четыре Основы Осознанности (Сатипатана Сутта) являются основными для практики медитации, но недоступными для изучения во многих странах традиции Махаяны. Судя по всему, эти методы, являющиеся основой випассаны-медитации, наряду с комплексами боевых упражнений и методами шокового воздействия в виде поединков, были базисными для чаньских (дзэнских) боевых искусств. При этом определяющую роль в культуре дзэн, на наш взгляд, имеет именно ВМ, адаптированный вариант практической методики которой представлен в п. 4.4. данной публикации.

Конкретные методики психофизического оздоровления, реабилитации и подготовки спортсменов высшей квалификации, основанные на ВМ послужат темами наших дальнейших публикаций. Как говорилось выше в Заключение все методики, наряду с теоретическим обоснованием имеют положительные результаты практического применения с различными контингентами занимающихся.

Список литературы

1. Абаев Н.В. Даосские истоки китайских ушу// Дао и даосизм в Китае. - М., 1982.
2. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае. - Новосибирск, 1983.
3. Абаев Н.В. Чань-буддизм и шаолиньская школа ушу// Буддизм и культурно-психологические традиции народов Востока. - Новосибирск, 1990.
4. Абаев Н.В. Психо-физические упражнения ушу. - Улан-Удэ, 1989. - 272 с.
5. Андросов В.П. Нагарджуна и его учение. - М.: Наука, 1990. - 269 с.
6. Барадийн Б.Б. Буддийские монастыри// Богданов М.Н. Очерки истории бурят-монгольского народа. - Верхнеудинск, 1926.
7. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. - Л.: Медицина, 1977. - 160 с.
8. Биджиев С.В. Каратэ-до. Сётокан. - СПб., 1994.
9. Бондин В.И., Дрижика А.Г., Мареев В.И. Коррекция психических состояний у учащихся в процессе физического воспитания// Тез. докл. Всерос. науч. конф. 25—27 апреля. - Карачаевск: Карачаево-Черкесский гос. пед. университет, 1996. - С. 26—27.
10. Бехтерев В.М. Основные задачи рефлексологии и физического труда// Вопр. изучения и воспитания личности. 1919. - № 1. - С. 3—15.
11. Бранд Р. Айкидо. Учение и техника гармоничного развития. - М., 1994.
12. Брудный А. Бессознательные компоненты процесса понимания// Бессознательное, Т. 3, - Тбилиси: Мецниереба, 1978. - С. 98—102.
13. Булкин В.А., Киселёв Ю.Я., Крючек С.С. Состояние психического возбуждения — фактор, определяющий успешность выступления спортсмена в соревнованиях// Вопр. психологии и физиологии физ. воспитания и спорта: Матер. Республ. науч. конф. - Казань, 1974. Ч. 2. - С. 21—22.
14. Варенов А.В. Древнекитайский комплекс вооружения эпохи развитой бронзы: учебное пособие. - Новосибирск, 1989.
15. Варенов А.В. Реконструкция иньского защитного вооружения и тактики армии по данным оружейных кладов// сб. Китай в эпоху древности. - Новосибирск, 1990, - С. 56—72.

16. Волков Н.К. Динамика предстартового эмоционального состояния у борцов и методика его регуляции: Дис... канд. психолог. наук. - М., 1976. - 201 с.
17. Воронов И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения, - СПб., 1996.
18. Воронов И.А. 32 воинских искусства китайского полководца Ци Цзигуана: методическое пособие. - СПб.: ЛНПС ЦСМ, 1996.
19. Воронов И.А. Психомоторные упражнения. "72 воинских искусства Древнего Китая": методическое пособие. - СПб.: ЛНПС ЦСМ, 1996.
20. Воронов И.А. Четыре психомоторных упражнения: методическое пособие. - СПб.: ЛНПС ЦСМ, 1996.
21. Воронов И.А. Внушение и гипноз в учебе обороне и нападении: учебное пособие// Безопасность и жизнь, № 2—3, - СПб.: ГТК "Русское Видео", 1995.
22. Воронов И.А., Куликова З.В., Курганский Ю.Н. Древнекитайская психомоторная гимнастика ДАО-ИНЬ и ее военный вариант: методическое пособие. - СПб.: ЛНПС ЦСМ, 1996.
23. Воронов И.А., Курганский Ю.Н. Нин-дзя: история, гипотезы, факты// Безопасность и жизнь, № 1, - СПб.: ГТК "Русское Видео", 1995.
24. Воронов И.А. Элементарная символика мироздания// Гербовед, - № 2, 1992, - С. 88—89 и 3 стр. обложки.
25. Воронов И.А. Эйдосоматическая самокоррекция (Методическое пособие для космонавтов). Звездный Городок, 1993.
26. Воронов И.А. Психотехника воина// Кэмпо, № 2 (30), 1996, - С. 8—12.
27. Выдрин В.М. Физическая культура — вид культуры// Физическая культура, спорт и здоровье нации: Матер. междунар. конгр. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - 1996. - С. 8.
28. Выдрин В.М., Пономарёв Н.И., Евстафьев Б.В., Гончаров В.Д., Николаев Ю.М. К вопросу определения понятий в теории физической культуры// Теор. и практика физ. культуры. - 1987. - № 2. - С. 23—25.
29. Гагонин С.Г. Историко-философские и теоретические основы спортивно-боевых единоборств: учебное пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1996. - 78 с.
30. Гагонин С.Г. Интеграция методов буддийской психотехники в систему тренировки элитного кикбоксера// Физическая культура, спорт и здоровье нации: Матер. междунар. конгр. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - С. 170
31. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства как синтез культур Востока и Запада. Физкультура, образование и наука// Теор. и практ. физ. культ. - 1996. - № 9. - 63 с.

32. Гагонин С.Г. Эволюция спортивно-боевых единоборств// Вопросы укрепления здоровья населения, теории, методики и психофизиологии физического воспитания и спорта: Сб. науч. тр. - Чебоксары: Чувашский гос. пед. институт, 1995. - С. 123—127.

33. Гагонин С.Г. Синтез спортивно-боевых единоборств// Юбилейная научно-методическая конференция, посвящённая 100-летию Академии: Матер. конф. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - С. 4—6.

34. Гагонин С.Г. Философско-психологические аспекты спортивно-боевых единоборств// Методологические и прикладные проблемы физической культуры: Сб. науч. тр. Вып. 1. - Ростов-на-Дону: РГПУ, 1996. - С. 18—23.

35. Гагонин С.Г., Скачков Ю.А., Лукоянов В.В. Структура курса “Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности” Спортивно-боевые единоборства// Юбилейная научно-методическая конференция, посвящённая 100-летию Академии: Матер. конф. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - С. 9—10

36. Гагонин С.Г., Лукоянов В.В. Психолого-педагогические аспекты спортивно-боевых единоборств// Проблемы совершенствования системы физического воспитания: Тез. докл. Всерос. науч. конф. 25—27 апреля. - Карачаевск: Карачаево-Черкесский гос. пед. университет, 1996. - С. 30—33.

37. Гагонин С.Г., Трифонов В.Н. Спортивно-боевые единоборства как вид физической культуры// Юбилейная научно-методическая конференция, посвящённая 100-летию Академии: Матер. конф. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - С. 6—8

38. Гагонин С.Г., Лукоянов В.В., Жмакин А.В., Жумабаев Д.И., Кирюков О.И. Активная саморегуляция в спортивно-боевых единоборствах// Юбилейная научно-методическая конференция, посвящённая 100-летию Академии: Матер. конф. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - С. 32—34

39. Гагонин С.Г., Лукоянов В.В., Скачков Ю.А. Биоэнергетика спортивно-боевых единоборств// Вопросы укрепления здоровья населения, теории, методики и психофизиологии физического воспитания и спорта: Сб. науч. тр. - Чебоксары: Чувашский гос. пед. институт, 1995. - С. 128—129.

40. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства и безопасность личности// Весы фемиды/ Рос. правовой литературно-публ. журнал. 1997. - № 1. - С. 54—56.

41. Германов В.В. Некоторые особенности тактико-технических действий в джиу-джитсу// Юбилейная научно-методическая конферен-

ция, посвящённая 100-летию Академии: Матер. конф. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - 1996, С. 30—32.

42. Ганюшкин А.Д. Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях: Дис... канд. психолог. наук. - Л., 1972. - 241 с.

43. Геселевич В.А. Предстартовое состояние спортсмена. - М.: ФиС, 1969. - 85 с.

44. Гилби Д. Секреты боевых искусств мира. - Рига, 1991.

45. Голдстейн Д., Корнфилд Д. Путь к сердцу мудрости. Опыт прозрения/ Пер. с англ. - СПб.: "Андреев и сыновья", 1993. - 446 с.

46. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986. - 208 с.

47. Горбунов Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта: Дис... докт. пед. наук, - СПб, 1994. - 472 с.

48. Гориневский В.В. Избранные произведения. - М.: ФиС, 1951. - 318 с.

49. Григорьев В.И. Социально-биологические аспекты потребностей студентов в высокой двигательной активности// Вопросы укрепления здоровья населения, теории, методики и психофизиологии физического воспитания и спорта: Сб. науч. тр. - Чебоксары: Чувашский гос. пед. институт. 1995. - С. 141—145.

50. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. - М.: Политиздат, 1989. - 319 с.

51. Гримак Л.П. Магия биополя: энергоинформационное лечение. - М.: Республика, 1994. - 448 с.

52. Дашкевич О.В. Экспериментальный анализ условий возникновения эмоционального напряжения// Журн. высш. нервной деятельности им. И.П. Павлова. - 1973. - № 3. - С. 538—544.

53. Дашкевич О.В. Психические состояния спортсмена: деятельностный подход// Пробл. психических состояний в спорте. - Ереван, 1987. - С. 8—9.

54. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки ушу. - М., 1990.

55. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо — традиция воинских искусств. - М., 1990.

56. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряжённых ситуациях: Психологический аспект. - Минск : Университетское, 1985. - 206 с.

57. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: Материалы к лекциям и семинарам. - Л.: ВДКИФК, 1985. - 133 с.

58. Заимкин В.А. Оптимизация индивидуальной технико-тактической подготовки комбинационной формы боя в кикбоксинге и её обо-

снование// Юбилейная научно-методическая конференция, посвящённая 100-летию Академии: Матер. конф. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - С. 41—43.

59. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость: Дис... канд. психол. наук. - М., 1970. - С. 18.

60. Иванов А.Л. Кикбоксинг. - Киев: Перун, 1995. - 312 с.

61. Игнатович А.Н. "Десять ступеней бодхисаттвы"// Психологические аспекты буддизма. - Новосибирск, 1991, - С. 60-80.

62. История боевых искусств. Колыбель цивилизаций/ Под ред. Г.К. Панченко. - М.: Олимп; ООО "Издательство АСТ", 1996. - 480 с.

63. История боевых искусств. Неизвестный Восток/ Под ред. Г.К. Панченко. - М.: Олимп; ООО "Издательство АСТ", 1996. - 464 с.

64. Калюжная Н.М. Восстание ихэтуаней (1898—1901)/ Монография под ред. В.Н. Никифорова. - М.: "Наука", 1978. - 363 с.

65. Картина на шелку// Китай, № 10, 1989. С. 19.

66. Кирюков О.И. Анализ тактико-технических действий в кикбоксинге// Юбилейная научно-методическая конференция, посвящённая 100-летию Академии: Матер. конф. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. С. 28—30.

67. Кирюков О.И. Активная саморегуляция в спортивно-боевых единоборствах// Юбилейная научно-методическая конференция, посвящённая 100-летию Академии: Матер. конф. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - С. 32—34.

68. Киселёв В.И., Шарапова П.Х., Куликов В.П. Занятия по физическому воспитанию и индивидуальная двигательная активность студентов// Теория и практика физ. культуры. 1991. - № 6. - С. 21.

69. Колотов В.Н. "Лазурные горы" монастыря Шаолинь// Черная жемчужина, вып. 2, 1993.

70. Комиссаров С.А. Клад бронзового оружия в Баймяофань// сб. Китай в эпоху древности. - Новосибирск, 1990. С. 72—75.

71. Конзе Э. Буддийская медитация: благочестивые упражнения, внимательность, транс, мудрость/ Пер. с англ. - М.: МГУ, 1993. - 144 с.

72. Корнфилд Д. Современные буддийские мастера: Учебное пособие. - М.: "Золотой век". - 1993. - 196 с.

73. Коробов В.Б. Опыт функционального описания буддийской дхьяны// Буддизм и культурно-психологические традиции народов Востока. - Новосибирск, 1990.

74. Костяева А.С. Тайные общества Китая в первой четверти XX века. - М.: РАН, 1995.

75. Костяева А.С. Тайные общества новейшей истории Китая, основные проблемы (1917—1949)// Социальные организации в Китае. - М., 1981.

76. Костяева А.С. “Красные Пики”: проблемы и суждения// Общество и государство в Китае. - М., 1981.

77. Кочетов А.Н. Буддизм. - М., 1965.

78. Курамшин Ю.Ф. Методы развития двигательных (физических) качеств: Методические рекомендации. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. 1980. - 31 с.

79. Кэ Юньлу. Великие мастера цигун// Цигун и спорт, № 1, 1993.

80. Левицкий А.Г. Дзюдо. Первая ласточка// Черная жемчужина, вып. 3, 1994.

81. Левицкий А.Г. Физическое воспитание и безопасность как социальный заказ// Проблемы совершенствования системы физического воспитания: Тез. докл. Всерос. науч. конф. 25—27 апреля. - Карачаевск: Карачаево-Черкесский гос. пед. университет, 1996. - С. 96—99.

82. Левицкий А.Г. Самозащита населения в современных условиях// Физическая культура спорт и здоровье нации: Матер. междунар. конгр. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - 1996. - С. 314.

83. Легостаев Г.Н. Целесообразность применения занятий психической саморегуляцией в учебном процессе вуза// Проблемы совершенствования системы физического воспитания: Тез. докл. Всерос. науч. конф. 25—27 апреля.- Карачаевск: Карачаево-Черкесский гос. пед. университет, 1996. - С. 36—39.

84. Лейкин С.Ф. Даосская практика и медицинские идеи// Юбилейная научно-методическая конференция, посвящённая 100-летию Академии: Матер. конф. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - С. 34—39.

85. Лейкин С.Ф. “Циньшуайда” как специфическая система комплексной боевой подготовки// Там же. - С. 45—49.

86. Лейкин С.Ф. Особенности психологической подготовки в циньна и шуайцзяо// Там же. - С. 52—55.

87. Лу Куан Ю. Секреты китайской медитации. - Киев: РПО “Полиграфкнига”, 1994. - 296 с.

88. Лукоянов В.В. Синтез психофизической подготовки в спорте высших достижений// Физическая культура спорт и здоровье нации: Матер. междунар. конгр. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - С. 167.

89. Лукоянов В.В. Некоторые аспекты психофизической подготовки в спортивно-боевых единоборствах// Проблемы совершенствования системы физического воспитания: Тез. докл. Всерос. науч. конф. 25—27

апреля. - Карачаевск: Карачаево-Черкесский гос. пед. университет, 1996. - С. 39—42.

90. Лукоянов В.В. Эволюция биоэнергетики боевых искусств// Юбилейная научно-методическая конференция, посвящённая 100-летию Академии: Матер. конф. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - С. 12—14.

91. Лукоянов В.В., Скачков Ю.А., Германов В.В. Тактика и психология действий в экстремальных ситуациях// Там же. С. 25—27.

92. Лукоянов В.В. Архитектура личности// Там же. - С. 43—45.

93. Лукоянов В.В. Основы формирования личности в спортивно-боевых единоборствах// Там же. - С. 49—52.

94. Малявин В.В. Конфуций. ЖЗЛ. М., 1992.

95. Малявин В.В. Синкретические религии в Китае в XX в.: традиционное и посттрадиционное// Религии мира. Ежегодник. М., 1987.

96. Маслов А.А. Небесный путь боевых искусств. Духовное искусство китайского ушу. - СПб., 1995.

97. Маслов А.А. Синъицюань: единство формы и воли.. - М., 1995.

98. Медведев В.В., Родионов А.В., Худатов Н.А. О психических состояниях в спортивной деятельности// Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1973. - С. 217—241.

99. Милковский Е.В. Искусство спортивной борьбы Японии. - Минск, 1991.

100. Мясищев В.Н. Проблема потребностей в системе психологии// Учёные записки Ленингр. гос. ун-та. 1957. - № 244. - С. 3—24.

101. Наенко Н.И. Психическая напряжённость. - М.: МГУ, 1976. - 112 с.

102. Нгуен Ван Дунг Самооборона и бой. - М., 1991.

103. Нерсисян Л.С. Экспериментальное исследование психологической готовности к спортивной и игровой деятельности: Автореф. дис... канд. психолог. наук. - М., 1966. - 24 с.

104. Нечаев А.П. К вопросу о влиянии на психику физических упражнений// Психическое утомление/ Под ред. А.П. Нечаева. - М.—Л.: Госиздат. 1929. - 178 с.

105. Нечаев А.П. Психология физической культуры./ Изд. 2-е значит. доп. - М.—Л.: Госиздат, 1930. - 92 с.

106. Орёл П.А. Правила проведения профессиональных соревнований по кикбоксингу. - Киев: "Ленвит", 1994. - 36 с.

107. Орёл П.А. Правила проведения любительских соревнований по кикбоксингу и муэй-тай (тайскому боксу) по версии WAKO и IFMA. - Киев: "НФКУ", "ВФК", 1995. - 90 с.

108. Овчинникова О.В. О классификации состояний психической напряжённости// Материалы III Всесоюз. съезда о-ва психологов СССР. - М., 1968. - Т. 3. - С. 63.

109. Обата Т. Айки-дзюцу самураев. - В кн.: Маленькая энциклопедия айкидо. - Тверь, 1994.

110. Ошо. Медитация — искусство экстаза/ Пер. с англ. - М.: ИЦДК “Единство”, 1993. - 192 с.

111. Ошо. Алмазная сутра. Белый лотос/ Пер. с англ. - М.: ИПА “ТриЛ”, 1993. - 464 с.

112. Ошо. Дао: путь без пути. Т. 1/ Пер. с англ. - М.: “Либрис”, 1994. - 431 с.

113. Ошо. Дао: путь без пути. Т. 2/ Пер. с англ. - М.: “Либрис”, 1994. - 391 с.

114. Ошо. Ни воды, ни луны. Тантра: высшее понимание/ Пер. с англ. - М.: ИПА “ТриЛ”, 1994. - 400 с.

115. Ошо. Библия Раджниша. Т. 1. К. 2/ Пер. с англ. - М.: “Либрис”, 1994. - 319 с.

116. Ошо. Библия Раджниша. Т. 3. К. 1/Пер. с англ. - М.: “Либрис”, 1994. - 383 с.

117. Ошо. Библия Раджниша. Т. 3. К. 2/ Пер. с англ. - М.: “Либрис”, 1994. - 399 с.

118. Ошо. Вигьяна Бхайрава Тантра. Книга тайн. Т. 5/ Пер. с англ. - М.: “Либрис”, 1994. - 467 с.

119. Ошо. Пустая лодка. Беседы о высказываниях Чжуан Цзы/ Пер. с англ. Атмо Рави Свами. - СПб.: ОВК, 1996. - 387 с.

120. Ошо. Медитация: первая и последняя свобода/ Пер. с англ. - СПб.: Изд. Чернышева, 1996. - 399 с.

121. Павличенко Ю.В. Некоторые этнопсихологические особенности спортсменов и их учёт в спортивной подготовке// Проблемы совершенствования системы физического воспитания: Тез. докл. Всерос. науч. конф. 25—27 апреля. - Карачаевск: Карачаево-Черкесский гос. пед. университет, 1996. - С. 44—47.

122. Песталотци И.Г. Избранные педагогические сочинения: В 3 т. - М.: Просвещение, 1965. - Т. 3. - 635 с.

123. Петров Н. Самовнушение в древности и сегодня. - М.: Прогнессе, 1986. - 142 с.

124. Пино Ж. Недостающее звено: Варма-Калаи// Кэмпо, № 3, 1992.

125. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.

126. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - 286 с.

127. Пономарёв Н.А. Физическая культура России: обретения и утраты// Физическая культура спорт и здоровье нации: Матер. междунар. конгр. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - 1996. - С. 5.

128. Пономарёв Н.И. Спорт как социальное и педагогическое явление: Метод. указ. для факульт. повыш. квалиф. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1984. - 19 с.

129. Пономарёв Н.И. Основные аспекты теории спорта// Физическая культура спорт и здоровье нации: Матер. междунар. конгр. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. - С. 9.

130. Пронин С.А. Формирование теории вида спорта: Автореф. дисс... канд. пед. наук. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1989. - 22 с.

131. Пронин С.А. Состояние историко-научных исследований в области теории видов спорта// Физическая культура, спорт и здоровье нации: Матер. междунар. конгр. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - С. 94.

132. Пронников В.А., Ладанов И.Д. Японцы. - М., 1985.

133. Пуни А.Ц. К вопросу о влиянии плавания на психомоторику пловца: Сб. трудов ЛНИИФК. - М.—Л., 1940. Т. 3. - С. 31—35.

134. Пуни А.Ц. К психологической характеристике предстартового состояния спортсмена// Теория и практика физ. культуры. 1949. № 7. - С. 519—526.

135. Пуни А.Ц. Психология спорта: Автореф. дис... д-ра психолог. наук. - Л., 1952. - 45 с.

136. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. - М.: ФиС, 1959. - 308 с.

137. Пуни А.Ц. Утомление и восстановление по данным психологии спорта// Вопр. На физическата култура. 1962. № 7. - С.7—12. (на болгарском языке).

138. Пуни А.Ц. Горбунов Г.Д. О потребности в физической нагрузке и влиянии ее удовлетворения на психическую сферу спортсменов// Материалы 3 съезда общества психологов СССР. - М., 1968. - Т. 3, вып. 2. - С. 85—86.

139. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. - М.: ФиС, 1969. - 88 с.

140. Пуни А.Ц. Волевая подготовка в спорте. - М.: ФиС, 1969. - 24 с.

141. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности к соревнованиям в спорте// Вопросы психологической подготовки к соревнованиям в спорте: Сб.науч.тр. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1972. - С. 3—9.

142. Пуни А.Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте: Сб.науч.тр. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1979. - 50 с.

143. Пупышев В.Н. О природе сансары: психологический экскурс. - В кн.: Буддизм и культурно-психологические традиции народов Востока. - Новосибирск, 1990.

144. Пучков С.Г. Кинжалы. - СПб., 1994.

145. Пучков С.Г. Техника ног кунфу. - СПб., 1994.

146. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях// Словарь справочник/ Сост. Е.Н. Сурков. Под. общ. ред. В.У. Агеева. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - 451 с.

147. Радуль-Загуловский Я.Б. Конфуцианство и его распространение в Японии. - М.—Л., 1947.

148. Розенберг О.О. Труды по буддизму. - М: Наука, 1991. - 295 с.

149. Свами Сатъя Ведант Пробуждённый (Биография Ошо). - М.: “Экстрозит”, 1994. - 151 с.

150. Скачков Ю.А. Модельные характеристики деформационных показателей нагрузки в кикбоксинге// Юбилейная научно-методическая конференция, посвящённая 100-летию Академии: Матер. конф. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - 1996. - С. 14—15.

151. Скачков Ю.А. Методические приёмы обучения новичков в кикбоксинге ударам ногами в скользящем шаге// Там же. - С. 27—28.

152. Солнцева Л.С., Ставицкий К.Р. Влияние систематических занятий спортом на развитие некоторых свойств внимания// Тез. докл. XIII Научно-практической конф. по психологии физического воспитания и спорта. - М.: ЦНИИС, 1992. - С. 113—114.

153. Стеганцев А.Н. Что такое таэквондо?// Черная жемчужина, вып. 3, 1994.

154. Стрелец В.Г., Комиссарчик К.М., Гордеева Г.А. Использование нетрадиционных упражнений для тренировки статокинетической устойчивости// Физическая культура спорт и здоровье нации: Матер. междунар. конгр. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - С. 218.

155. Стулова Э.С. Даосская практика достижения бессмертия// Из истории традиционной китайской идеологии/ Сб. статей под ред. О.Л. Фишмана. - М.: “Наука”, 1984. - С. 230—270.

156. Сутра полного осознания дыхания с коммент. Тхить Нят Ханя (пер. с англ. А.В. Гаврилова)// Буддизм в переводах/ Альманах, вып. 1. Философско-политологическая школа в СПбГУ, Центр по изучению философии и психологии дальневосточного буддизма махаяны, - СПб.: Общество “Фо Гуан” (Свет Будды), 1992. - С. 206—241.

157. Таймазов В.А. Концепция индивидуального стиля двигательной деятельности в спорте// Физическая культура спорт и здоровье нации: Матер. междунар. конгр. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - С. 71.

158. Тарас А.Е. Вьетводао-вовинам. - Минск, 1994.
159. Тарас А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада. - Минск, 1996.
160. Телятник Ф.К. К вопросу о психическом утомлении учащихся// Обзорение психиатрии, неврологии и экспериментальной психологии. - СПб., 1898. - С. 45—48.
161. Теория и практика аутогенной тренировки/ Под. ред. проф. В.С. Лобзина /Издание второе, переработанное и дополненное. - Л.: Медицина, 1980. - 272 с.
162. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. - Киев: Здоров'я, 1986. - 205 с.
163. Торчинов Е.А. Лекции о буддизме. Хинаяна и Махаяна// Черная жемчужина, вып. 2, 1993.
164. Торчинов Е.А. Философия буддизма Махаяны// Черная жемчужина, вып. 3, 1994.
165. Торчинов Е.А. Даосизм. Опыт историко-религиоведческого описания. - СПб., 1993.
166. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования// Теория и практика физ. культуры. 1972. № 7. - С. 57—61.
167. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. - М., 1990.
168. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М., 1995.
169. Худатов Н.А. Психологическая подготовка боксёра. - М.: ФиС, 1986. - 159 с.
170. Чжоу Цзунхуа Дао тайцзи-цюаня. Путь к омоложению. - Киев, 1995.
171. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов/ Под ред. А.Т. Филатова. - Киев: Здоров'я, 1982. - 296 с.
172. Юмашев Н.И., Лукоянов В.В., Гуров Н.В. Некоторые особенности тактико-технических действий кикбоксёра// Юбилейная научно-методическая конференция, посвящённая 100-летию Академии: Матер. конф. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - С. 39—41.
173. Ян Шихун. Древнекитайский философ Лао-цзы и его учение. - М.—Л.: АН СССР, 1950.
174. Basler M.L., Fisher A.C., Mumford N.L. Arousal and Anxiety Correlates of Gymnastic Performance// Research Quarterly. 1976, vol. 47, № 4, p. 586—589.
175. Choi H.H. Taekwondo. The Korean Art of Self-Defence. - Toronto, 1972.
176. Chun R. Advancing in Taekwondo. - N.Y., 1982.

177. Culin S. Korean Games. With Notes on the Corresponding Games of China and Japan. - Philadelphia, 1985.

178. Cororan J., Farkas E. Martial Arts: Traditions, History, People. - N.Y., 1983.

179. Dinkmeyer D. Psychology in Athletic and Physical Activities// Health and Physical Education. 1946, № 7, p. 407—408.

180. De Marco M. The Origin and Evolution of Taijiguan// Journal of Asian Martial Arts. 1992, vol. 1, № 1.

181. Draeger D.F. Classical Bujutsu. - N.Y., 1987.

182. Draeger D.F. Classical Budo. - N.Y., 1975.

183. Draeger D.F., Smith R.W. Asian Fighting Arts. - N.Y., 1974.

184. Feibleman J. Understanding Oriental Philosophy. - N.Y., 1976.

185. Gard A.R. Buddhism. - L.—N.Y., 1961.

186. Gill D.L. Comparison of Three Measures of pre-Competition arousal// A Perceptual and Motor Skills, 1980, vol. 51, p. 765—766.

187. Guelford J. General Psychology. - L.—Toronto, 1992. № 4, p. 95—100.

188. Habersetzer R. Ko-budo, les omers d'Okinawa, - P., 1977.

189. Habersetzer R. Karate de la tradition. Maitres et ecoles d'Okinawate. - P., 1984.

190. Haines B.A. Karate's History and Traditions. - Rutland, 1976.

191. Harris D.U., Harris B.L. Creating Your Own Instant Relays of Perfomance. - The Athlete's Guide to Sport Psychology: Mental Skills for Phisical People. Leisure Press, 1984, p. 95—113.

192. Harris D.U., Harris B.L. Worry&Anxiety About Perfomance, The Athletes Guide to Sport Psychology: Mental Skills for Phisical People. Leisure Press, 1984, p. 102.

193. Herrigel E. Zen in the Art of Archery. - N.Y., 1971.

194. Jackson C. Kendo. - Cal., 1975.

195. Landers D.M. The Arousal-Perfomance Relationship Revisited. Research Quarter for Exercise&Sport. 1980, vol. 51, № 1, p. 77—90.

196. Martens R. Anxiety and Motor Behaviour: a Review// Journal of Motor Behaviour, 1971, vol. 3, № 2, p. 151—179.

197. Martens R. Sport Competition Anxiety Test. - Champaign, il: Human Kinetics, 1977.

198. Maung Htin Aung. Folk Elements in Burmese Buddhism. - L.-N.Y., 1962.

199. Nishiuama H., Brown R. Karate — the Art of Empty Hands Fighting. - Tokyo.

200. Nitobe I. Bushido: the Soul of Japan. An Exposition of Japanese Thought. - Tokyo, 1969.

201. Oyama M. What is Karate? Japan Publications Trading Company. - Tokjo—San Francisco, 1966. 176 p.
202. Oyama M. This is Karate. Japan Publications Trading Company. - Tokjo—San Francisco, 1973. 368 p.
203. Oyama M. Advanced Karate. Japan Publications Trading Company. - Tokjo—San Francisco, 1974.- 256 p.
204. Pieter W. Korean Hwarang and Japanese Samurai : a Comparison// Olympic Scientific Congress Sport History Official Report, 1985.
205. Pieter W. European and Japanese Medieval Warriors// Journal of Asian Martial Arts, 1993, № 2.
206. Pieter W., Broekhoff J. Refication of the Human Body in the Japanese Martial Arts// Presented at the 30th ICHPER World Congress, University of British Columbia, - Vancouver, Canada, June 9—13.
207. Ratti O., Westbrook A. Secrets of the Samurai. A Survey of the Martial Arts of Feudal Japan. - Rutland. 1979.
208. Ross N.W. Jhe World of Zen. - N.Y., 1960.
209. Sekida K. Zen Training. - Tokyo, 1976.
210. Shendel J. Psychological Difference Between Athletes and non-participants in Athletics at Three Educational Levels. - Research Quarterly, 36, № 1, 1965. - P. 52—67.
211. Shioda C. Dinamic Aikido. - Tokyo, 1977.
212. Smith R.W. Chinese Boxind. Masters and Methods. - Tokyo, 1974.
213. Spiro M.E. Thaing, the Burmese Art of Self-Defence. Vol. 1—2, - Rangoon.
214. Suzuki D.T. Zen and Japanese Buddhism. - Tokyo, 1970.
215. Tohei K. Aikido. - Tokyo, 1968.

На китайском и японском языках.

216. Гу Люйсин Тайцзицюань шу (Искусство тайцзицюань). - Шанхай, 1982.
217. Гэ Чжаогуан Чань цзун юй чжунго вэньхуа (Чань-буддизм и китайская культура). - Шанхай, 1986.
218. Гэ Чжаогуан Даоцзяо юй чжунго вэньхуа (Даосизм и китайская культура). - Шанхай, 1987.
219. Дандай чжунго тиюй (Спорт в современном Китае). - Пекин, 1984.
220. Дэлюй Шаолинь гунфу цыдянь (Словарь шаолиньского гунфу). - Пекин, 1988.
221. Дэянь Шаолинь усэн чжи (Хроники монахов-бойцов Шаолиня). - Пекин, 1988.
222. Дэянь Шаолинь ушу дацюань (Большая энциклопедия шаолиньского ушу). - Пекин, 1990. Т. 1—2.

223. Куан Вэньнань Чжунго ушу вэньхуа гайлунь (Общая теория культуры китайского ушу). - Чэнду, 1990.

224. Ли Цзифан, Чжоу Сикун, Си Юнчан Чжунго гудай тиюй ши цзяньбянь (Краткая история физического воспитания в старом Китае). - Пекин, 1984.

225. Митихата Р. Цзяньлин чжунго фоцзяо ши (Краткая история китайского буддизма). - Шанхай, 1986.

226. Омори С. Кэндо то дзэн (Кэндо и дзэн). - Токио, 1977.

227. Си Юньтай Чжунго ушу ши (История китайского ушу). - Пекин, 1985.

228. Тайцзицюань цюаньшу (Полная книга тайцзицюань). - Пекин, 1988.

229. Тан Шоуцай, Чжоу Хацюань. Ушу. - Хунань, 1983.

230. Тиюй цыдянь (Словарь физкультуры. и спорта). - Шанхай, 1986.

231. Чжунго гунфу цыдянь (Словарь китайского гунфу). - Чжэнчжоу, 1987.

232. Чжунго ушу дацыдянь (Большой словарь китайского ушу). - Пекин, 1990.

233. Чжунхуа ушу луньцунь (Сборник о китайском ушу). - Пекин, 1987.

234. Шаолинсы юй шаолиньцюань (Шаолинский монастырь и “шаолинский кулак”). - Гуанчжоу, 1984.

235. Шаолинь ушу дацюань (Большая энциклопедия шаолинского ушу). Т. 1—2. - Пекин, 1991.

Содержание

Предисловие	3
Введение	6
1. Взаимосвязь и систематизация СБЕ	11
1.1. Европейская и азиатская системы единоборств	13
1.2. Факторы, обусловившие разнообразие боевых искусств Востока	16
1.3. Преемственность традиции боевых искусств Востока	19
1.4. Школы боевых искусств на Востоке	21
1.5. Систематизация СБЕ	24
1.6. Организация китайского ушу на Востоке и Западе	28
1.7. Систематизация японских боевых искусств сегодня	31
1.8. Корейские боевые искусства на современном этапе	37
1.9. Наиболее популярные СБЕ в Юго-Восточной Азии, Европе и США	40
1.10. Проблемы теории СБЕ	43
2. История формирования и развития СБЕ	45
2.1. Китайские боевые искусства — ушу	47
2.1.1. Процесс формирования ушу	47
2.1.2. Народное, армейское и монастырское ушу	52
2.1.3. Многообразие стилей китайского ушу	61
2.1.4. Внутренние стили китайского ушу	64
2.2. Боевые искусства Японии	71
2.2.1. Древнейшие воинские системы и единоборства	71
2.2.2. Кобу-дзюцу и синбу-дзюцу. Бу-дзюцу и будо	77
2.2.3. Дзю-дзюцу и дзюдо	80
2.2.4. Айки-дзюцу и айкидо	83
2.2.5. Каратэ-до	86
2.2.6. Отдельные школы японских боевых искусств	94
2.3. Боевые искусства Кореи	97
2.4. Боевые искусства Юго-Восточной Азии	106
2.4.1. Боевые искусства Вьетнама	106
2.4.2. Боевые искусства Бирмы	110
2.4.3. Боевые искусства Таиланда	112

2.4.4. Боевые искусства Индонезии и Малайзии	115
2.4.5. Боевые искусства Филиппин.....	116
2.5. Боевые искусства Индии	118
2.6. Боевые искусства Европы и Америки в XVII—XX веках	122
2.6.1. Боевые искусства Франции	122
2.6.2. Развитие боевых искусств в СССР (России).....	124
2.6.3. Борьба капоэйра в Бразилии	126
2.6.4. Единоборства, развиваемые в США и на Гавайских островах	128
2.7. Заключение по главе	129
3. Философско-психологические аспекты СБЕ	139
3.1. Основные философские доктрины Китая и их влияние на развитие СБЕ	141
3.1.1. Конфуцианская идеология и ее влияние на ушу	144
3.1.2. Даосские корни китайского ушу.....	149
3.1.3. Чань-буддизм и его роль в становлении ушу	168
3.2. Воинские искусства Японии в контексте религиозно-философской традиции	179
3.2.1. Философия и мировоззрение дзэн	179
3.2.2. Принципы самурайской идеологии и ее влияние на воинские искусства	189
3.3. Философские основы других восточных единоборств	193
3.4. Заключение по главе	194
4. Психопедагогика современных СБЕ	199
4.1. Психопедагогика в физической культуре	202
4.2. Специфика применения средств и методов психопедагогики в СБЕ	222
4.3. Медитация	225
4.4. Методология випассаны-медитации	230
4.4.1. Випассана-медитация в статических положениях	233
5. Теоретические основы СБЕ	241
5.1. Структура СБЕ	245
5.2. Функции СБЕ	247
5.2.1. Общекультурные функции СБЕ	247
5.2.2. Специфические функции СБЕ	248
5.2.3. Внутренние функции СБЕ	249

5.3. Назначение СБЕ как части физической культуры общества	249
5.4. Принципы СБЕ.....	249
5.5. Специальное упражнение — основное средство и метод СБЕ	251
5.6. Обучение двигательным действиям в СБЕ.....	253
5.6.1. Структура процесса обучения.....	253
5.6.2. Техника физических упражнений СБЕ	254
5.6.3. Методы обучения двигательным действиям	256
5.6.4. Программа обучения технике физического упражнения	258
5.7. Развитие физических качеств	265
5.7.1. Нагрузка и отдых в процессе развития физических качеств	265
5.7.2. Методы развития физических качеств	268
5.8. Организация занятий СБЕ.....	269
5.8.1. Формы построения занятий СБЕ	269
5.8.2. Структура уроков.....	271
5.8.3. Методы организации занятий	272
5.9. Классификация СБЕ	273
5.9.1. Классификация китайских СБЕ	275
5.9.2. Классификация японских СБЕ	278
5.9.3. Психофизическое описание кикбоксинга как вида спорта (психоспортограмма).....	280
5.10. Психофизическая характеристика объективных условий деятельности в кикбоксинге	281
5.10.1. Обобщенные фрагменты правил соревнований по видам кикбоксинга	281
5.10.2. Календарь соревнований	285
5.10.3. Место кикбоксинга в различных классификациях соревновательных упражнений	287
5.10.4. Типичные физические нагрузки в КБ	290
5.10.5. Особенности тренировочного процесса в профессиональном КБ.....	294
5.11. Требования к психомоторике и психическим процессам кикбоксера	296
5.11.1. Ощущения (роль разных видов чувствительности)	296
5.11.2. Специализированные восприятия кикбоксера	298
5.11.3. Память и идеомоторика	298
5.11.4. Антиципация в кикбоксинге	299
5.11.5. Мышление	299
5.11.6. Внимание	299
5.11.7. Экспрессия	299

5.11.8. Типичные тренировочные и соревновательные препятствия и трудности.....	300
5.11.9. Типичные причины технических и тактических ошибок	300
5.12. Типичные психические состояния спортсменов и пути их регуляции	301
5.12.1. Тренировочные психические состояния	301
5.12.2. Соревновательные и предсоревновательные психические состояния	303
5.12.3. Приемы регуляции и саморегуляции состояний спортсмена	304
5.13. Требования к психическим свойствам и пути формирования спортивно-важных качеств	306
5.13.1. Мотивация	306
5.13.2. Спортивный характер	308
5.13.3. Специальные способности	309
5.13.4. Свойства нервной системы и темперамента	309
5.13.5. Стили деятельности в кикбоксинге	310
5.13.6. Формирование спортивно-важных качеств и индивидуального стиля деятельности	310
5.14. Характеристика отношений тренер — спортсмен	311
5.15. Требования к тренеру в профессиональном кикбоксинге	312
Заключение	313
1. Рекреативные занятия СБЕ	316
2. Реабилитационные занятия СБЕ	318
3. Методика психофизического оздоровления человека на основе применения средств и методов СБЕ	322
4. Спортивно-образовательная ПФК СБЕ	323
5. Психофизическая культура СБЕ высших достижений	324
Послесловие	326
Список литературы	329

Сергей Георгиевич Гагонин

**СПОРТИВНО-БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: ОТ ДРЕВНИХ УШУ
И БУ-ДЗЮЦУ ДО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КИКБОКСИНГА**
Монография

Редактор В.П. Товстых
Корректор Н.С. Лосева
Оформление обложки А.К. Тимошевский

Сдано в набор 03.02.97 Подписано в печать 26.05.97
Объем 16,5 усл.-изд. л. Тираж экз. Цена договорная
ЛР № 020298 от 28.11.96 Зак

ПИО СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта
190121 СПб., ул. Декабристов, 35

